

VŨ NGỌC TÂM

QUYỀN ANH

LUYỆN TẬP CƠ BẢN VÀ NÂNG CAO



NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

VŨ NGỌC TÂM

Nguyễn Văn Hoa

QUYỀN ANH LUYỆN TẬP CƠ BẢN VÀ NÂNG CAO

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

LỜI NÓI ĐẦU

Quyền Anh là môn thể thao sức mạnh có lịch sử lâu đời hàng trăm năm. Ban đầu, đó là một trò đọ sức thuần tuý để thoả mãn sự hiếu kỳ của những người xem vốn ưa thích cảm giác mạnh. Trong một đám đông, họ chọn ra hai người, vạch một vạch phân chia hai bên ở bất kỳ nơi nào trên đường phố, hai người cởi trần tay không đánh nhau, đánh bằng cả sức mạnh tự nhiên của con người, không phân cân hạng, không kể tuổi tác, không có luật lệ, không hạn chế thời gian miễm sao đánh đối phương gục xuống là thắng cuộc. Dần dần trò đọ sức này được hoàn thiện và được nâng lên tầm một môn thể thao chân chính đầy tính nghệ thuật, thể hiện lòng dũng cảm với những luật lệ chặt chẽ. Theo thời gian, môn quyền Anh không ngừng được củng cố, và phát triển trên khắp thế giới, không phân biệt giàu nghèo, tôn giáo, giới tính và tầng lớp xã hội, ai cũng có quyền tham gia.

Với những luật lệ và đặc điểm ưu việt riêng của mình, quyền Anh đã mang lại cho những người luyện tập sức khoẻ, sự dẻo dai, ý chí mạnh mẽ, đức tính kiên trì, bền bỉ. Chính vì vậy mà môn quyền Anh trở thành một trong những môn thể thao hàng đầu được ưa chuộng và phổ biến trên khắp thế giới và là một môn thể thao không thể thiếu trong số những nội dung thi đấu ở thế vận hội .

Riêng ở Việt Nam tuy quyền Anh ra đời muộn hơn và không phổ biến như một số môn thể thao khác, nhưng ngay từ những năm giữa thập kỷ 20 của thế kỷ trước môn quyền Anh đã phát triển khắp đất nước, thu hút khá đông người tham gia luyện tập. Hàng loạt các võ sĩ nổi danh xuất hiện trên võ đài thời đó như: Nguyễn Đình Quỳnh, Phạm Xuân Thông, Vũ Ổn, Bùi Trần Thường, Đặng Hồ Khuê, Vĩnh Tiên, Hoàng Nghĩa Đường, Đinh Thọ, Lê Xuân Nhân, Nguyễn Hữu Ba, Minh Cảnh, Lý Văn Quảng, Phan Sang... Sau ngày hoà bình lập lại 1954 được sự quan tâm của Nhà nước nói chung và ngành Thể dục thể thao nói riêng, môn quyền Anh ở miền Bắc nước ta phát triển mạnh, kế thừa xứng đáng truyền thống của lớp võ sĩ đàn anh. Trong thời gian chống Mỹ, phong trào quyền Anh có bị chững lại, nhưng từ năm 1985, hàng năm chúng ta đã tổ chức giải thi đấu quyền Anh toàn quốc. Ngoài ra các vận động viên quyền Anh Việt Nam cũng đã tham gia một số trận thi đấu quyền Anh Quốc tế và đã đạt được những thành tích bước đầu...

Những năm trước năm 2000, phong trào quyền Anh ở Việt Nam lắng xuống do nhiều nguyên nhân.

Từ năm 2002 trở lại đây, môn quyền Anh được phát triển rộng rãi, hầu hết các tỉnh thành đều có phòng tập, vài nơi đã mời được chuyên gia nước ngoài (huấn luyện viên Liên Xô, CuBa) góp phần làm phong phú cho môn quyền Anh Việt Nam.

Để phần nào đáp ứng nhu cầu của những người học tập, rèn luyện và quan tâm hâm mộ môn quyền Anh, Nhà xuất bản TDTT xuất bản cuốn sách ***"Quyền Anh luyện tập cơ bản và nâng cao..."****.*

Vũ Ngọc Tâm, tác giả cuốn sách, vốn là một võ sĩ quyền Anh nổi tiếng một thời ở miền Bắc nước ta với lối đánh kỹ thuật hào hoa phong nhã. Từ năm 1982, Anh làm huấn luyện viên trưởng đội tuyển quyền Anh Hà Nội, sau đó là huấn luyện viên trưởng đội tuyển quyền Anh Việt Nam và đã đạt được nhiều thành tích trong huấn luyện. Với bản lĩnh kiên cường của một võ sĩ có kinh nghiệm nhiều năm trên võ đài thi đấu với những võ sĩ sừng sỏ cộng với kiến thức (Anh vốn là kỹ sư chế tạo máy - Giám đốc Trung tâm kiểm định an toàn - Bộ xây dựng), Vũ Ngọc Tâm đã viết nhiều sách về chuyên môn quyền Anh. Cuốn sách xuất bản lần này bao gồm những kiến thức tổng hợp từ các cuốn sách đã xuất bản trước đây mà Anh là tác giả. Nội dung sách phân tích khá đầy đủ, súc

tích và cụ thể về quyền Anh nghiệp dư, từ tập luyện cơ bản, nâng cao đến kỹ, chiến thuật, đến các vấn đề về thi đấu quyền Anh. Ngoài chuyên môn quyền Anh Vũ Ngọc Tâm còn say mê nghiệp văn chương. Nhiều truyện ngắn, nhiều tập thơ của Anh đã được các nhà xuất bản Lao động, Công an nhân dân, Quân đội nhân dân và Nhà xuất bản Hội nhà văn Việt Nam xuất bản và phát hành.

Chúng tôi hy vọng cuốn sách này sẽ giúp ích cho các huấn luyện viên, các vận động viên quyền Anh cũng như những người ham tích tập luyện môn quyền Anh.

NHÀ XUẤT BẢN TDTT

QUYỀN ANH VIỆT NAM VÀ VẤN ĐỀ ĐÀO TẠO

Quyền Anh là môn thể thao của những người dũng cảm, được nhiều người ưa thích. Cũng như các môn thể thao khác quyền Anh do người Pháp mang vào Việt Nam từ đầu thế kỷ XX, nhưng chỉ từ năm 1925 trở đi môn quyền Anh mới dần dần phát triển khá mạnh ở cả ba miền đất nước, cũng như ở Lào và Campuchia. Các lò quyền Anh của người Pháp và người Việt Nam (người Việt Nam tự tập theo sách của người Pháp) mở ra ở Hà Nội, Hải Phòng, Hải Dương, Hòn Gai, Nam Định, Huế, Sài Gòn, Đà Nẵng... đã thu hút khá đông người luyện tập. Những võ sĩ Việt Nam nổi bật trên võ đài thời đó là: Vũ Ổn, Nguyễn Đình Quỳnh, Phạm Xuân Thông, Bùi Trần Thường, Bùi Trần Tý, Đặng Hồ Khuê, Hoàng Nghĩa Đường, Vĩnh Tiên, Lý Văn Quảng, Phan Sang, Trịnh Ninh, Nguyễn Lâm, Nghiêm Viết Nghiêm, Nguyễn Tộ, Tự Do, Đỗ Hy Sinh, Bùi Tuyền... Lúc đó ở mỗi miền đều

có hội quyền Anh và tổ chức giải vô địch mỗi miền. Các võ sĩ vô địch mỗi miền thường thi đấu với nhau, nhưng chưa bao giờ có giải vô địch chung cho cả nước. Các võ sĩ xuất sắc của Việt Nam thường xuyên thi đấu với các võ sĩ người Pháp, Italia, Châu Phi, Đức trong quân đội viễn chinh Pháp cùng một số võ sĩ người Hoa sống ở Việt Nam và đã làm cho võ sĩ người nước ngoài phải kiêng nể về tài năng và đạo đức. Trước đây các trận đấu thường là thách thức, số lượng ít nhất là 4 hiệp, 6 hiệp, 8 hiệp mỗi hiệp 2 phút cho đến 15 hiệp mỗi hiệp 2 phút. Các võ sĩ thi đấu quyết liệt nhiều khi có tính chất tàn bạo của môn quyền Anh nhà nghề, không phân hạng tài năng A, B, C. Vì vậy, có võ sĩ bỏ mạng trên võ đài hoặc sau trận đấu, nhiều võ sĩ mang thương tật suốt đời.

Những năm 1950 quyền Anh rất phát triển ở những vùng Pháp chiếm đóng. Sau hoà bình 1954, ở miền Bắc các môn thể thao phát triển khá mạnh mẽ trong đó có quyền Anh ở Hà Nội, Hải Phòng, và Nam Định. Tên tuổi các võ sĩ đương thời còn in đậm trong lòng những người hâm mộ như: Phạm Xuân Nhàn, Vũ Công Dậu, Hồng Vân, Nguyễn Bằng, Vũ Ngọc Tâm, Đinh Bảng, Đinh Môn, Mai Văn Hoà, Phạm Lợi, Trần Xuân Lai... Hàng năm có tổ chức đấu giải như Giải xuân hè và thường xuyên tổ chức đấu giao hữu giữa 3 thành phố Hà Nội, Hải Phòng, Nam Định. Năm 1959 có thêm đội tuyển quyền

Anh của quân đội. Khi Đế quốc Mỹ mở rộng cuộc chiến tranh phá hoại ra miền Bắc, phong trào tập luyện và thi đấu môn quyền Anh đã bị chìm lắng. Sau gần 20 năm quên lãng, năm 1982 môn quyền Anh ở miền Bắc được khôi phục. Việt Nam đã mời chuyên gia CuBa sang giúp mở lớp huấn luyện; Hà Nội, Hải Phòng, Nam Định đã mở các phòng tập. Từ năm 1985 chúng ta đã tổ chức giải thi đấu quyền Anh toàn quốc hàng năm. Ngoài ra các võ sĩ quyền Anh Việt Nam đã thi đấu hữu nghị với các võ sĩ Kazăcxtan và các võ sĩ của Hiệp hội thể thao Sinh viên"Chim báo bão" của Liên Xô cũ, với các võ sĩ Lào và Campuchia. Các võ sĩ của ta đã tham gia dự giải "Cardin" và giải "Moa" tổ chức ở CuBa, tham dự Đại hội thể thao Đông Nam Á. Vì lý do tế nhị, môn quyền Anh đã không được đầu tư phát triển.

Để phục vụ cho SEA Games 2003 được tổ chức ở Việt Nam, từ năm 2002 quyền Anh Việt Nam được phục hồi và phát triển rầm rộ. Khắp các tỉnh thành đều có phòng tập quyền Anh. Quyền Anh không còn là môn dành cho nam giới dũng cảm mà cho cả nữ thanh niên dũng cảm. Quyền Anh Việt Nam đã có huy chương ở các kỳ SEA Games và các giải quốc tế (khu vực) mở rộng. Việc luyện tập và thi đấu một cách chuẩn mực môn thể thao đầy cá tính này đòi hỏi người tập phải kiên trì rèn luyện, không nóng vội và người thầy (huấn luyện viên) phải giỏi thực

sự và phải có tấm lòng thương yêu học trò như người ruột thịt của mình.

Quyển sách "Quyền Anh luyện tập cơ bản và nâng cao" được Nhà xuất bản TDTT ấn hành sẽ hỗ trợ tốt cho công tác huấn luyện của huấn luyện viên và việc rèn luyện của vận động viên quyền Anh, và cũng rất bổ ích đối với những người hâm mộ. Tác giả cuốn sách mong rằng, trong thời gian không xa hễ nói đến thể thao Việt Nam là người ta nói đến quyền Anh Việt Nam mạnh mẽ, chuẩn, đẹp, đầy ấn tượng hào hoa như con người Việt Nam.

Vũ Ngọc Tâm

PHẦN I

TẬP LUYỆN QUYỀN ANH

CHƯƠNG I

PHÒNG TẬP VÀ DỤNG CỤ TẬP LUYỆN

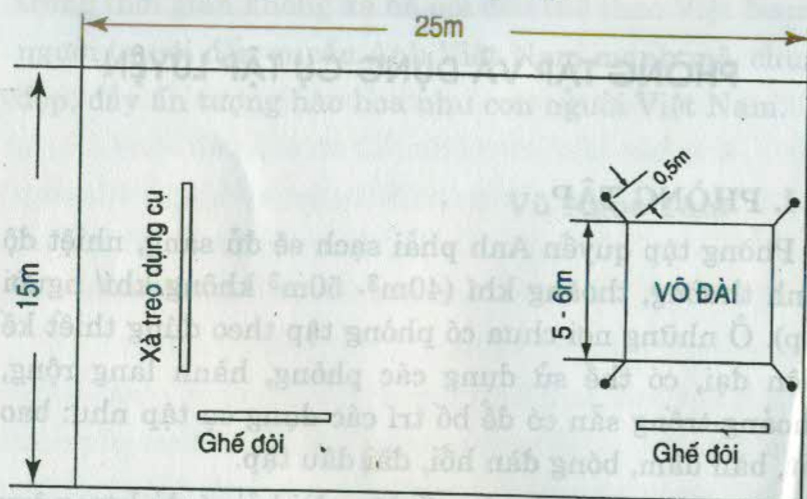
I. PHÒNG TẬP

Phòng tập quyền Anh phải sạch sẽ đủ sáng, nhiệt độ bình thường, thoáng khí ($40m^3$- $50m^3$ không khí/ người tập). Ở những nơi chưa có phòng tập theo đúng thiết kế hiện đại, có thể sử dụng các phòng, hành lang rộng, khoảng trống sẵn có để bố trí các dụng cụ tập như: bao cát, bàn đấm, bóng đàn hồi, đài đấu tập.

Do cường độ tập luyện rất lớn, đòi hỏi có đủ lượng ôxy cho người tập, nên người ta thường dùng căn phòng có kích thước 12m x 8m x4m, hoặc 25m x 15m x 4m (chiều dài x chiều rộng x chiều cao) cho 12 -18 người tập luyện. Tuỳ theo không gian mà bố trí dụng cụ (H.2), qui định nơi khởi động, nhảy dây, đấm gió... Cần tạo một đài đấu tập để vận động viên quen dần với khung cảnh thi đấu, hình thành dần tâm lý thi đấu. Đài đấu hình vuông, có

thể hẹp hơn đài thi đấu thật, nhưng nhất thiết phải đúng yêu cầu: có 4 cột vững chằng 3-4 dây, có lớp mút dày 40mm trải sàn đài và phủ lớp bạt phẳng phía trên. Bố trí ghế dài phía dưới đài để huấn luyện viên và vận động viên ngồi xem, học tập (H. 1).

Nhờ có đài đấu tập vận động viên sẽ nhanh chóng tiếp thu và nâng cao được kỹ thuật, chiến thuật thi đấu, không ngỡ ngàng khi thi đấu thật sự.



Hình 1

II. DỤNG CỤ TẬP

Cần trang bị dụng cụ đúng qui định, chất lượng đảm bảo, để giữ an toàn cho người tập và nâng cao chất lượng luyện tập.

A. Trang bị của phòng tập

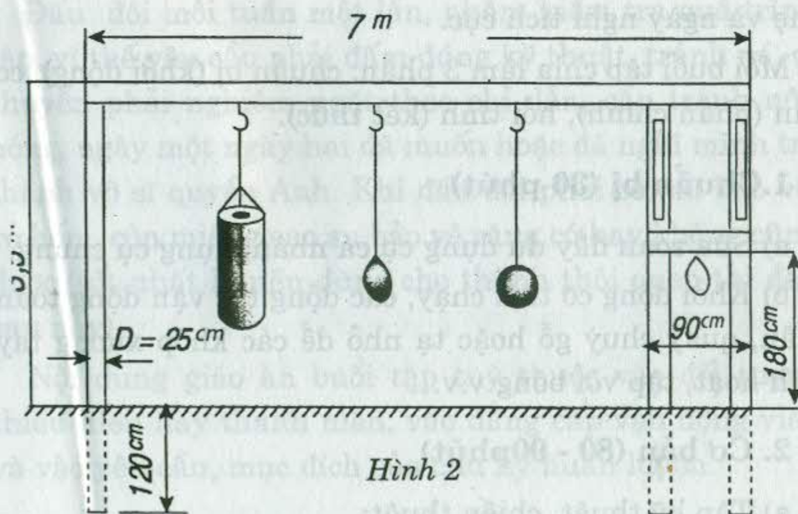
1. Bao cát lớn.
2. Bao cát nhỏ (hình bầu dục, quả lê).

3. Bóng đàn hồi.
4. Bao tay dùng cho huấn luyện viên (lămpơ).
5. Găng đấm bao cát.
6. Găng đấu tập.
7. Mũ bảo vệ.
8. Chày gỗ.
9. Người gỗ (mặt và bụng bọc mút dày).
10. Tủ thuốc cứu thương.
11. Gương soi 40cm x 120 cm, to hơn càng tốt.

Nơi không có đủ điều kiện, cũng nhất thiết phải có: bao cát lớn, các loại găng, mũ bảo hiểm, tủ thuốc.

B. Trang bị của người tập

1. Giày vải hoặc giày da mềm, không gót.
2. Dây nhảy, dài 2,5m - 3m.



Hình 2

3. Băng tay 2,5m x 0,05m.

4. Vỏ hến (Coquille - bảo vệ bộ hạ)

5. Miếng cao su bảo vệ răng (protège de dents).

6. Quần đùi, quần lót và áo may -ô.

III. TẬP LUYỆN CƠ BẢN

Quyền Anh là môn thể thao mà các em trai em gái bình thường về hình thể, tâm lý và sinh lý đều có thể tập luyện từ năm 12 tuổi, dưới sự hướng dẫn của huấn luyện viên.

Các em thiếu niên có thể thi đấu theo 2 lứa tuổi: 13 - 14 tuổi và 15 - dưới 17 tuổi. Tuyệt đối không cho phép thi đấu trái lứa tuổi của thiếu niên.

Tập quyền Anh phải thường xuyên hàng ngày, không phụ thuộc vào thời tiết, xen kẽ ngày tập nặng, ngày tập nhẹ và ngày nghỉ tích cực.

Mỗi buổi tập chia làm 3 phần: chuẩn bị (khởi động), cơ bản (phần chính), hồi tĩnh (kết thúc).

1.Chuẩn bị (30 phút)

a) Sửa soạn đầy đủ dụng cụ cá nhân, dụng cụ chung.

b) Khởi động cơ thể: chạy, các động tác vận động toàn thân, quay chuỳ gỗ hoặc tạ nhỏ để các khớp xương tay linh hoạt, tập với bóng v.v...

2. Cơ bản (80 - 90phút)

a) Tập kỹ thuật, chiến thuật;

b) Nhảy dây 3 hiệp x 3 phút (nghỉ 1 phút giữa hai hiệp);

c) Đấm gió 3 hiệp x 3 phút (nghỉ 1 phút giữa hai hiệp);

d) Đấm bao cát -nt-

e) Đấm bóng -nt-

f) Đấm lămpơ -nt-

g) Đấm đôi -nt-

i) Tập phát triển các tố chất thể lực cần thiết (đẩy vai, đẩy tay, bóng rổ, bơi....)

Nên có gương dài treo tường để người tập đấm gió tự kiểm tra động tác của mình.

Đấm lămpơ do huấn luyện viên tập với vận động viên, nhằm chỉ dẫn, uốn nắn, sửa chữa sai sót động tác cho vận động viên.

Đấu đôi mỗi tuần một lần, nhằm kiểm tra quá trình tập, vì thế yêu cầu phải đấm đúng kỹ thuật, tránh né, di chuyển phải nghiêm ngặt theo chỉ dẫn, cần tránh nôn nóng, ngày một ngày hai đã muốn hoặc đã nghĩ mình trở thành võ sĩ quyền Anh. Khi đấu đôi phải có mũ bảo vệ, vỏ hến, còn miếng cao su bảo vệ răng có hay không cũng được (tốt nhất là nên dùng cho thành thói quen thi đấu sau này).

Nội dung giáo án buổi tập tuỳ thuộc vào đối tượng thiếu niên hay thanh niên, vào đẳng cấp vận động viên và vào yêu cầu, mục đích của chu kỳ huấn luyện.

3. Hồi tĩnh (20 phút)

a) Chạy thong thả (5 phút);

b) Thể dục thư giãn cơ (10 phút);

c) Nằm ngửa suy nghĩ về một điều nào thoải mái, thích thú lành mạnh của chính mình (5 phút).

Giữa các buổi tập nặng (như trên) có thể xen ngày tập nhẹ thể dục, bóng rổ, bóng bàn, quần vợt, bơi lội.... Hoặc ngày nghỉ tích cực đi tham quan du lịch, xem thi đấu thể thao...

Quyền Anh là môn thể thao nặng, tiêu hao đến 5 kilôcalo/giờ cho mỗi vận động viên; lượng vận động cơ bắp, thần kinh, tim mạch rất lớn. Bởi vậy, nếu tập không đúng phương pháp, không có huấn luyện viên, hoặc nếu tập không đều đặn, dễ tổn thương cơ thể, gây mệt mỏi, đau nhức. Cũng vì thế đòi hỏi nơi tập quyền Anh phải thông thoáng, để đảm bảo lượng ôxy khá lớn cho người tập.

Khi tập, tránh nôn nóng, tránh chủ quan, xem nhẹ từng động tác tưởng như dễ dàng. Đã không ít vận động viên thi đấu nhiều mà động tác còn sai, di chuyển hấp tấp, thiếu các cú đấm, đơn điệu thế đánh. Đó là do tập luyện không nghiêm túc, tập không cơ bản, luyện không bền chí. Tập như thế thì khó có thành tích cao, nếu đạt được cũng khó giữ được lâu, khó thi đấu được bền.

Tóm lại, muốn tập quyền Anh và nhất là muốn trở thành võ sĩ quyền Anh, đòi hỏi phải có 5 đức tính: tự giác, kiên trì, dũng cảm, trung thực và khiêm tốn.

CHƯƠNG II

KỸ THUẬT VÀ CÁC CÚ ĐẤM CƠ BẢN

I. KỸ THUẬT CƠ BẢN

Quyền Anh là môn thể thao thi đấu bằng hai nắm đấm. Khác với các môn quyền thuật, võ thuật có quyền sử dụng tất cả các phần cạnh bàn tay, mu bàn tay, cườm tay, khuỷu tay, cánh tay, nắm đấm để đánh đối phương, môn quyền Anh chỉ cho phép dùng hai nắm đấm. Nắm đấm (được thực hiện bằng các cú đấm cơ bản) chỉ được tính điểm, chỉ được coi là đúng luật, khi chạm vào đối thủ bằng cùng 4 ngón tay (trừ ngón cái), thường được phân biệt rõ ràng bằng vùng da màu trắng trên găng thi đấu. Mọi trái đấm ở nơi khác của bàn tay đều sai luật, phạm lỗi. Bởi thế, phải biết cách nắm tay cho đúng để nắm đấm đúng luật và không bị tổn thương khi đánh.

1. Cách nắm tay

Tay nắm bình thường, các ngón tay khép kín và gập vào lòng bàn tay, ngón cái cặp vào giữa ngón trỏ (H.3).

2. Băng bàn tay

Lấy băng vải (hoặc băng đàn hồi) quấn quanh các khớp xương tay để khỏi giãn các dây chằng, sai khớp các

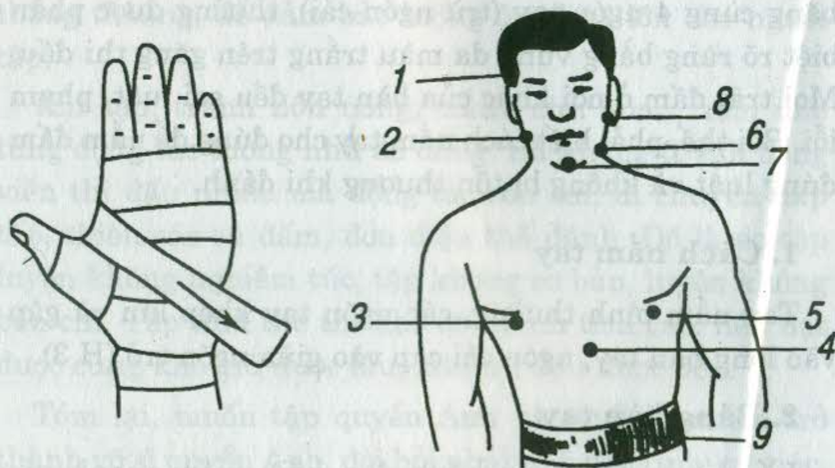
ngón tay và cổ tay (H.4). Quấn vừa phải, không chặt quá, quấn quanh 4 ngón tay độ 3 vòng thì nắm tay thử xem có vừa không, nếu có cảm giác êm nhẹ, thoải mái thì băng tiếp.



Hình 3

3. Vùng được phép đánh (đúng luật): từ điểm 1 đến điểm 8 (H.5)

1. Thái dương.	6. Cổ.
2. Má	7. Chính diện cằm
3. Ngực	8. Mang tai
4. Mỏ ác (dạ dày)	9. Cạp quần.
5. Vùng tim	



Hình 4 *Hình 5*

Từ điểm 9 trở xuống và toàn bộ phía sau thân người (gáy, vai, lưng) là vùng cấm (sai luật).

Vùng dễ bị ngất, bị đo ván nhất là mỏ ác (dạ dày) và đỉnh cằm.

Tất nhiên, khi tập phải biết che chắn, cũng như phải chịu đòn dần những vùng được phép đánh, để thích nghi dần với các cú đấm của đối thủ hoặc làm vô hiệu và hạn chế được các cú đấm đó.

4. Thế thủ

Đây là thế đứng bắt buộc đối với tất cả những người tập quyền Anh.

Thế đứng không vững chắc, không linh động thì không thể đánh hoặc đỡ được tốt, dễ bị ngã. Kiểu đứng thông thường là chân trái phía trước. Nếu thuận tay trái thì để chân phải lên trước. Tay để phía trước bao giờ cũng làm việc nhiều hơn tay phía sau, nhiều gấp 3 đến 5 lần.

a) Tư thế đứng. Đứng thẳng bình thường, hai bàn chân dang ngang bằng hoặc rộng hơn vai một chút dùng gót làm trụ quay bàn chân sang trái góc 30^{0}, chân trước dùng đầu gối, chân sau kiễng trụ bằng năm đầu ngón chân, xoay gót sao cho hai bàn chân song song nhau (H.5).

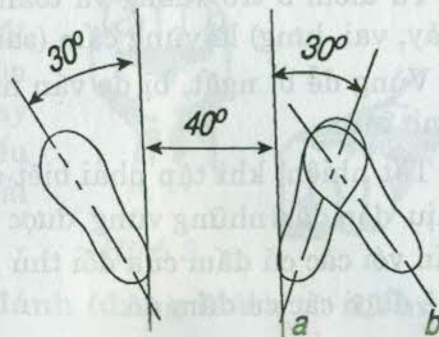
b) Tư thế thân. Hơi gập bụng, ngả người về phía trước.

c) Tư thế tay. Hai tay gập lại tự nhiên, bàn tay nắm nhẹ, nắm tay trái cách cằm 15 -20 cm, nắm tay phải áp sát bụng.

d) Tư thế đầu. Gập cổ lại, má trái áp sát vai trái, mặt

nhìn chếch thẳng lên phía trước, nghiến chặt răng, thở đều.

Trong tất cả các kiểu thế thủ từ hình 7 đến hình 14, kiểu thế thủ hình 7 và hình 9 là thông dụng nhất, phát huy được khả năng của tay trái và sức mạnh tiềm tàng của tay phải. Kiểu đứng hình 11 dễ bị đối phương ghi điểm, không tạo được trái đấm mạnh.



Hình 6

a) Tư thế đứng bình thường

b) Đã xoay bàn chân ở tư thế thế thủ



Hình 7. Thế thủ cao, tay trái phía trước (thuận tay phải)



Hình 8. Thế thủ cao, tay trái thấp



Hình 9. Thế thủ cao tay phải phía trước (thuận tay trái)



Hình 10. Đứng hơi cúi thế thủ trung bình, tay trái phía trước thấp





Hình 11.

a) Thế thủ cao, trực diện lớn.

b) Nhìn nghiêng



Hình 12. Kiểu đứng thấp, thế thủ thấp



Hình 13. Kiểu đứng nghiêng, tay phía trước buông thõng.



Hình 14. Kiểu đứng thẳng, trực diện lớn, tay trái buông thõng.

II. CÁC CÚ ĐẤM CƠ BẢN

Theo Luật AIBA, môn quyền Anh hiện đại có 3 cú đấm cơ bản: cú đấm thẳng, cú đấm xốc và cú đấm móc. Trước đây còn có cú đấm tạt. Nay cú đấm tạt ít được dùng, vì khi dùng cú đấm đó điểm tiếp xúc thường ra ngoài vùng 4 ngón tay, dễ phạm luật và gây nguy hiểm cho vận động viên.

A. Cú đấm thẳng

Cú đấm thẳng là cú đấm vỡ lòng cho người tập quyền Anh. Đồng thời, cú đấm thẳng cũng thường là "phát súng" thăm dò của vận động viên thi đấu trên đài. Vì thế

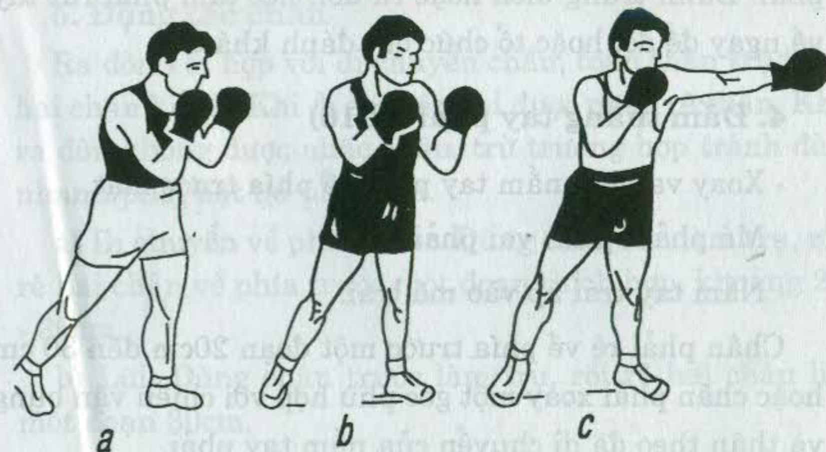
nó là cú đấm quan trọng bậc nhất: vừa phát hiện sơ hở của đối thủ, vừa mở đường tấn công, vừa chặn đòn đối thủ.

Mục đích: đánh ở cự ly xa hoặc nửa xa. Cú đấm thẳng tay trái và tay phải đều đánh vào mặt, vào bụng đối thủ.

Yêu cầu: người tập phải kiên trì, động tác chậm, chính xác, sau đó nhanh dần và liên tục hai tay, số lần ra đòn tay trái nhiều gấp 3 đến 5 lần tay phải. Toàn bộ cơ bắp hai tay không được lên gân và ở tư thế thư giãn, hai chân trụ bằng đầu bàn chân.

3. Đấm thẳng tay trái

- Đứng ở tư thế thế thủ, đưa nắm tay trái thẳng về phía trước mặt (H.15)



Hình 15. a,b) Tư thế chuẩn bị ra đòn
c) Quả đấm thẳng tay trái đã được thực hiện

- Gập cổ lại, cằm sát ngực.

- Mắt nhìn theo nắm tay.

- Má trái áp sát vai trái.

- Nắm tay phải áp má phải.

- Bụng hơi thót lại.

- Chân phía sau thẳng, kiễng đứng bằng đầu bàn chân.

- Đầu gối chân trước hơi chùng.

Chú ý: không lên gân tay, không lấy đà khi đưa nắm tay tới đích, cánh tay thẳng khi ra đòn, lòng bàn tay úp: khi rút tay về, nắm tay di chuyển trên một đường thẳng.

Một loạt cú đấm: đấm ba quả tay trái, một quả tay phải. Đánh trúng đích hoặc ra đòn hết tầm phải rút tay về ngay để đỡ, hoặc tổ chức đợt đánh khác.

4. Đấm thẳng tay phải (H.16)

- Xoay vai đưa nắm tay phải về phía trước mặt.

- Má phải áp sát vai phải.

- Nắm tay trái áp vào má trái.

Chân phải rê về phía trước một đoạn 20cm đến 30 cm hoặc chân phải xoay một góc phù hợp với chiều vặn bụng và thân theo đà di chuyển của nắm tay phải.

Cú đấm thẳng tay phải rất mạnh, dễ hạ đo ván đối thủ.



Hình 16. Đấm thẳng tay phải

5. Động tác chân

Ra đòn kết hợp với di chuyển chân, toàn thân trụ trên hai chân kiễng. Khi di chuyển chỉ được phép rê chân. Khi ra đòn không được nhấc chân, trừ trường hợp tránh đòn nhanh phải bật lại phía sau.

a) Di chuyển về phía trước. Dùng chân sau làm trụ, rồi rê hai chân về phía trước một đoạn thích hợp, khoảng 20 - 30cm.

b) Lùi. Dùng chân trước làm trụ, rồi rê hai chân lùi một đoạn 30cm.

c) Di chuyển sang phải. Chân trái làm trụ, rê chân phải chéo về phía phải 30 - 40cm; giữ vững khoảng cách giữa 2 chân.

d) Di chuyển chân trái. Chân phải làm trụ, rê chân trái chéo về phía tay trái 30 - 40 cm.

Di chuyển sang trái và sang phải nhằm tránh đòn của đối phương hoặc để chủ động tấn công. Người thủ thế trái, nên tập di chuyển sang phải nhiều hơn, vì di chuyển sang trái dễ trúng đòn phải của đối phương.

6. Tránh và phản đòn đấm thẳng trái

a) Tránh đòn. Nghiêng đầu 10 cm về phía phải là an toàn, vì mặt găng rộng 16 -18 cm (H.17a).

b) Phản đòn. Người hơi gập về phía trước; đồng thời, đấm thẳng tay trái chếch một góc 5°, chắc chắn trúng cằm đối phương (H.17b). Nếu phản đòn kịp thời, đối phương mất thăng bằng, có thể ngã.



Hình 17a. Tránh quả đấm thẳng

7. Đỡ đòn

Trong thi đấu, tránh đòn nhanh là tốt nhất. Chỉ trừ trường hợp không tránh kịp, ta mới đỡ đòn. Có hai cách đỡ đòn thường dùng như sau:



Hình 17b. Tránh đòn thẳng trái

a) Nâng vai trái hoặc xoay vai trái về phía trước để đỡ cú đấm thẳng tay của đối thủ. Nhanh chóng đấm trả cũng bằng cú đấm thẳng tay trái (H.19).



Hình 18. Gạt trái đấm thẳng



H.19. Dùng vai đỡ đòn đánh thẳng

b) Gạt kết hợp đánh trả. Dùng cổ tay gạt cú đấm của đối thủ.

Trả đòn bằng cú đấm thẳng hoặc đấm móc tay trái.

B. Cú đấm xốc

Mục đích: đánh vào cằm hoặc bụng làm cho đối thủ mất khả năng chiến đấu, có thể đo ván.

Yêu cầu: tập đúng động tác, kết hợp tay chân với thân thể cú đấm có lực mạnh nhất.

1. Cú đấm xốc

Sử dụng khi đánh giáp thân, hoặc đánh ngầm nhằm vào bụng, ngực, cằm đối phương. Cú đấm này rất mạnh có khi nhấc bật đối thủ. Kết hợp đấm thật mạnh giữa cú đấm xốc tay trái vào mỏ ác và cú đấm thẳng hoặc móc phải vào giữa cằm, hoặc đấm xốc tay phải vào mỏ ác và móc trái vào cằm thì đối phương cũng dễ bị nằm sàn.

a) Đấm xốc tay phải. Thường đánh tiếp theo đòn đánh thẳng tay trái.

- Vai phải hơi thấp xuống, nắm tay phải rời má phải một đoạn 5 cm.

- Xoay nhanh vai và bụng về phía trước, rồi đấm vào bụng hoặc cằm đối thủ.

- Chân trái trụ, chân phải rê lên một đoạn phù hợp với chiều quay của vai và bụng (H.20). Khi cú đấm gần tới đích, chân phải đẩy toàn thân rướn lên, cho cú đấm có lực mạnh tổng hợp.

- Xoè bàn tay trái che mặt, cánh tay và khuỷu tay che bụng.

- Gập cổ lại. Miệng mím chặt, thở đều bằng mũi.



Hình 20. Đấm xốc tay phải



Hình 21. Đấm xốc tay trái

b) Đấm xốc tay trái:

- Đánh vào bụng đối phương.

- Chân trái hơi chùng xuống.

- Toàn thân nhô về phía trước.

- Cánh tay trái hạ thấp xuống, đảo nhanh vai trái về phía trước, rướn toàn thân lên, tung cú đấm thật mạnh. (H.21).

2. Tránh và đỡ trái đấm xốc

a) Tránh trái đấm xốc phải và phản đòn.

- Trụ chân trái, xoay toàn thân sang trái một góc 90^{o}.

- Tay trái đấm thẳng hoặc móc vào mặt đối thủ.

- Cách đánh khác: Hơi ngả người ra sau, chân vẫn trụ vững, đối thủ vừa hụt đòn, lập tức ta đánh trả bằng cú đấm thẳng tay trái.



Hình 22. Tránh cú đấm xốc trái

b) Tránh cú đấm xốc trái và phản đòn (H.22).

- Khuỵu chân phải, trụ vững hai chân, hơi ngả thân về phía sau.

- Tránh đòn xong, nhanh chóng bật người, đấm thẳng tay trái vào cằm, hoặc móc phải vào cằm, mang tai đối thủ.

c) Gạt cú đấm xốc.

- Dùng tay gạt vào phía trong.

- Đánh trả cú đấm móc vào mắt đối thủ.

C- Cú đấm móc

Thông thường, sau cú đấm thẳng mở đường, vận động viên quyền Anh thường tiến gần đối phương để đánh cú đấm móc. Có thể đấm một, hai trái, có thể đánh một loạt 4 - 6 trái vào cằm, mang tai, cổ, sườn đối thủ.

Trái đấm móc sử dụng được ở nhiều khoảng cách: gần, trung bình, xa, đánh chặn (móc dừng). Ở khoảng cách gần, trái đấm móc hẹp có uy lực dễ đánh ngã đối thủ.

1. Đấm móc trái

Đánh vào mang tai, cằm và bụng đối thủ.

a) Đấm móc trái vào đầu (H.23).

- Thế thủ bình thường, thót bụng, hơi gập người.

- Nâng khuỷu tay, lòng bàn tay úp vào trong.

- Lắc mạnh vai, ra trái đấm.

b) Đấm móc trái vào bụng (H.24).

Thao tác như khi đấm vào đầu, chỉ khác là hạ tay xuống ngang ngực.

- Đấm xong, trở về ngay thủ thế kín.

2. Đấm móc phải

Do vận dụng sức toàn thân, nên cú đấm móc phải rất mạnh, nhiều khi là cú đấm quyết định.



Hình 23. Đấm móc trái vào đầu



Hình 24. Đấm móc trái vào bụng



Hình 25. Đấm móc phải vào đầu

a) Đấm móc phải vào đầu (H25).

- Ngả người về phía trước, sang trái.

- Nhấc tay phải lên 20cm, nắm đấm rời má 10cm và úp vào trong.

- Lắc mạnh vai phải, hơi chùng gối trái, rê chân phải lên 20 cm, đấm mạnh vào đích.

b) Đấm móc phải vào bụng (H26).

Thực hiện như móc phải vào đầu, chỉ khác là chùng gối, gập thấp người hơn (nếu hai vận động viên cao bằng nhau). Góc giữa cánh tay và cẳng tay rộng hay hẹp tuỳ thuộc vào loại trái móc (móc rộng: $>90^o$, móc hẹp: $< 90^o$, móc cực hẹp: 45^o).



H.26- Đấm móc

3. Cú móc bổ

Trước đây, trong môn quyền Anh có trái đấm tạt (swing). Nhưng, như trên đã nói, AIBA đã cấm cú đấm này, vì vùng găng tiếp xúc đối thủ thường không đúng vào nơi quy định (vùng trắng trên găng), dễ gây nguy hiểm.

Tuy nhiên, đối với vận động viên già dặn kinh nghiệm có thể sử dụng trái móc bổ (trái và phải). Trái đấm này tạo thành một vòng cung 180^o , chân trụ gập 45^o, chân sau đẩy dài, trái đấm móc bổ chỉ nhằm vào mặt đối thủ, và bắt buộc phải chạm vùng găng được phép vào đích.

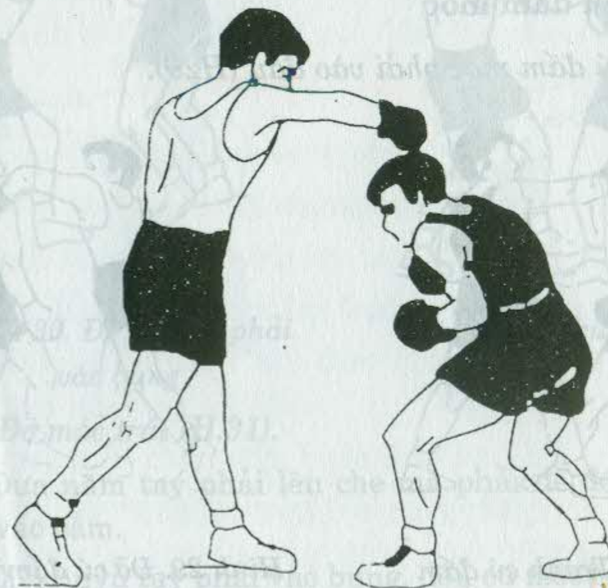
Sử dụng đúng, nhanh, trái đấm móc bổ có uy lực đánh ngã đối thủ.

4. Tránh cú đấm móc

a) Tránh cú đấm móc phải và phản đòn (H.27)

- Hai chân chùng xuống.

- Bụng gập lại.



Hình 27. Tránh cú đấm móc phải

- Đầu cúi để cằm sát ngực.

Xoay toàn thân sang trái 20cm. Khi sụp xuống, đấm xốc phải vào ngực đối thủ. Cú đấm của đối thủ trượt qua đầu, là lúc ta rướn lên đấm tiếp trái móc tay trái vào cằm đối thủ.

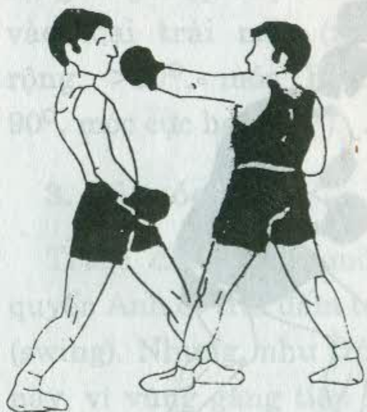
b) Tránh cú đấm móc trái và phản đòn (H.28)

- Thực hiện tương tự như trên, chỉ khác là đổi chiều tay và chân.

- Ngoài ra, tránh cả hai cú móc phải và trái có thể bằng cách ngả người ra phía sau, rồi bật chân rướn người về phía trước, đấm trả bằng cú đấm thẳng hoặc móc vừa.

5. Đỡ cú đấm móc

a) Đỡ cú đấm móc phải vào đầu (H29).



Hình 28. Tránh cú đấm móc trái



Hình 29. Đỡ cú đấm móc phải vào đầu

- Đưa bả vai trái lên che cằm và đón đòn đối phương.

- Tay phải che má phải.

- Nắm tay trái che bụng hoặc ở tư thế chuẩn bị bật phản đòn vào mặt, bụng đối phương.

b) Đỡ cú đấm móc phải vào bụng (H.30).

- Nắm tay trái che má trái.

- Ép chặt cánh tay che sườn trái và đón quả móc phải của đối thủ.



Hình 30. Đỡ cú móc phải vào bụng



Hình 31. Đỡ cú móc trái

c) Đỡ móc trái (H.31).

- Đưa nắm tay phải lên che má phải để đón cú đấm móc vào cằm.

- Ép khuỷu tay phải vào bụng, đón cú móc trái của đối thủ.

- Phản đòn bằng cú đấm móc trái vào cằm đối thủ.

- Đấm xốc trái vào bụng đối thủ.

D- Cú đấm tạt

Cú đấm tạt trước đây dùng nhiều, hầu hết các vận động viên trường phái sức mạnh đều dùng cú đấm này trong các trận giao đấu. Hiện nay các võ sĩ rất ít dùng quả đấm này vì dễ bị phạm lỗi, chỉ cần đánh không chính xác là dễ vào gáy, vào lưng đối thủ nên hãn hữu lắm mới dùng. Người ta hay sử dụng giữa cú đấm tạt và cú đấm móc.

1. Cú đấm tạt phải (H.32)

Cú đấm này khá mạnh, dễ đánh ngã đối thủ choáng váng, rách tai, rách mắt, mất tinh thần; ngược lại không



Hình 32. Đấm tạt phải



Hình 33. Đấm tạt trái

tính toán kỹ khi ra đòn dễ trượt mất thăng bằng; dễ bị phản đòn, dễ ngã. Chủ yếu đánh vào cằm, mạng sườn.

Kỹ thuật:

- Toàn thân trụ trên chân trái, xoay người sang trái.

- Tay phải bật khỏi vị trí, vung thẳng theo chiều xoay của toàn thân.

- Lòng bàn tay úp về phía sau, lưng bàn tay hướng trước, đưa các đầu xương nắm tay tới đích.

- Chân phải xoay trên các ngón chân.

2. Cú đấm tạt trái (H.33)

Cú đấm này ít dùng, thông thường đánh sau cú đấm nào đó của tay phải (đấm thẳng, đấm móc, đấm xốc), hoặc đánh bất ngờ để triệt quả đấm tay phải của đối thủ.

Kỹ thuật:

- Toàn thân nghiêng sang phải.

- Cánh tay trái nâng lên ngang vai.

- Duỗi thẳng tay chếch lên phía trên một góc 50^{o}.

- Các đầu xương nắm tay hướng tới đích.

- Giật mạnh cánh tay theo chiều nghiêng của toàn thân đưa nắm tay tới đích.

- Đồng thời, chân phải bước chéo lên phía trước.

Tất cả các động tác trên làm cùng một lúc nhanh dần, nhanh hết khả năng vận động của từng người, càng nhanh càng có hiệu quả.

3. Tránh cú đấm tạt

a) Tránh cú đấm tạt phải (H.34).

Trong tấn công người ta hay đánh cú tạt phải sau một hoặc hai cú đấm thẳng tay trái. Thời gian để tay trái đấm tạt tới đích dài hơn thời gian thực hiện các cú đấm khác vì nắm tay đi theo một đường vòng cung lớn nên đối phương có thể tránh được dễ dàng.



Hình 34. Tránh cú đấm tạt phải

Kỹ thuật:

Đầu gối hai chân chùng xuống;

- Bụng thót lại;
- Xoay nửa thân trên về phía tay trái của mình;
- Đầu thụt xuống khỏi vị trí cũ 10 cm;
- Tay đối thủ trượt qua đầu, lập tức toàn thân nhô lên trở lại vị trí thế thủ;

- Đồng thời với đưa thân lên, tay phải ra cú đấm xốc vào bụng đối thủ;
- Thân nhô lên hết tầm, tay trái ra cú đấm móc vào cằm đối thủ.

Phản đòn nhanh thì thực hiện được hai cú đấm như trên, chậm thì chỉ được một cú đấm móc trái mà thôi.

b) Tránh cú đấm tạt trái

Mọi động tác như tránh cú đấm tạt phải chỉ khác là di chuyển thân sang phía tay phải của mình và thực hiện đánh trả bằng cú đấm xốc tay trái và đấm móc phải.

4. Chặn cú đấm tạt

Hầu như mọi người chỉ nghĩ đến triệt cú đấm tạt phải; còn cú đấm tạt trái ít để ý đến. Người ta tránh, đỡ, gạt chặn làm mất hiệu lực của cú đấm. Qua kinh nghiệm thi đấu và hướng dẫn lại cho người tập, tôi thấy chặn cú đấm tạt phải kết hợp phản đòn bằng cú đấm móc miết tay phải thì đối thủ dễ bị ngã đo ván.

Kỹ thuật:

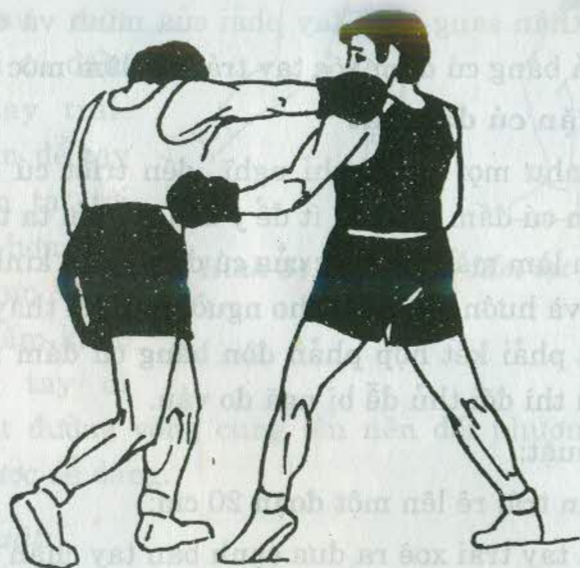
- Chân trái rê lên một đoạn 20 cm;
- Bàn tay trái xoè ra đưa cạnh bàn tay chặn vào khớp bả vai phải của đối thủ;
- Toàn thân hơi ngả về phía trái.
- Cánh tay phải nâng lên ngang vai, lòng bàn tay úp xuống phía dưới.
- Vận lực toàn thân ra cánh tay tung cú đấm vào cằm đối thủ.

Gần tới cằm đối thủ, quả đấm hơi chúc xuống phía dưới và dừng lại đột ngột.

5. Đỡ cú đấm tạt

Đối thủ đánh trái đấm tạt phải mà ta không tránh kịp thì đưa vai trái lên che cằm và đón cú đấm của đối thủ.

Tay trái đánh trả bằng cú đấm móc vào mạng sườn đối thủ (H.35).



Hình 35. Đỡ quả tạt phải

CHƯƠNG III

KỸ THUẬT VÀ CHIẾN THUẬT CƠ BẢN

I. THẾ THỦ VÀ NẮM ĐẤM

Thế thủ là kỹ thuật cơ bản đầu tiên của kỹ thuật và cũng là của chiến thuật trong trận đấu.

Thế thủ đúng mới nhìn rõ đối thủ, ra đòn thoải mái, di chuyển hai bên linh loạt, không bị vướng ngã. Thế thủ hợp lý nhất là hướng đứng thẳng góc với mặt phẳng không gian chứa mặt, nắm tay, đầu bàn chân trước của đấu thủ (H. 36).



Hình 36. Vị trí chân

Nắm tay đúng khi thế thủ và nắm tay đúng khi đấm là kỹ thuật cơ bản của môn quyền Anh.

- Khi thủ thế, các đầu xương ngón tay(vùng đấm đúng luật) hướng lên phía trước, ngón cái quặp vào giữa ngón trỏ và ngón giữa, các đầu ngón tay sát lòng bàn tay nhưng không xiết mạnh để cơ bàn tay không bị mỏi (H.37a).

- Khi đấm, nắm tay đi lên trên một đường thẳng và xoay 1/4 vòng để khi tới đích, nắm tay úp và lực tập trung vào vùng đấm của găng, nhất là ở giữa ngón trỏ và ngón giữa (H.37b và 37c).



Hình 37. Nắm tay trái

a) Vị trí thủ thế .

b) Vị trí ra đòn

c) Hướng lực quả đấm vào đầu xương

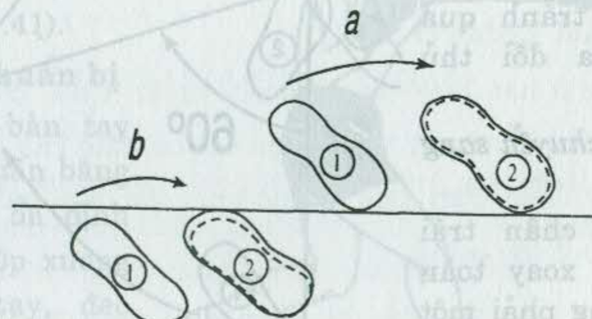
Cần tập chậm, tập nhiều lần động tác thủ thế và đấm thẳng tay trái. Nên có người cùng tập, hoặc tập với huấn luyện viên, hoặc tập trước gương dài, để làm động tác cho đúng. Tránh chủ quan, nôn nóng khi học bài cơ bản đầu tiên này.

II. DI CHUYỂN HAI CHÂN

1. Tiến đuổi đối phương

Dùng chân phải làm trụ rê chân trái về phía trước một đoạn 20 -30 cm. Khi chân trái tới vị trí dự định và toàn thân đã trụ trên chân trái thì kéo dịch chân phải lên đúng với khoảng cách quy định của hai chân.

Đối thủ ở xa, ta di chuyển 2 -3 lần, nhưng tuyệt đối không được nhấc chân. Bởi vì khi nhấc chân, trái đấm sẽ nhẹ, lại dễ bị đối thủ đánh ngã (H. 38).



Hình 38. a) Chân trái di chuyển trước

b) Chân phải di chuyển sau

2. Lùi

Theo nguyên tắc trên nhưng ngược lại.

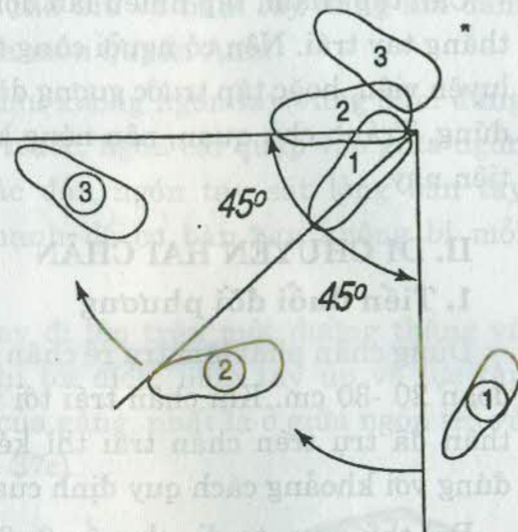
3. Di chuyển ngang

Tránh đòn đối thủ bằng di chuyển ngang, nếu đối thủ thuận tay trái thì tránh sang bên phải đối thủ, và ngược lại.

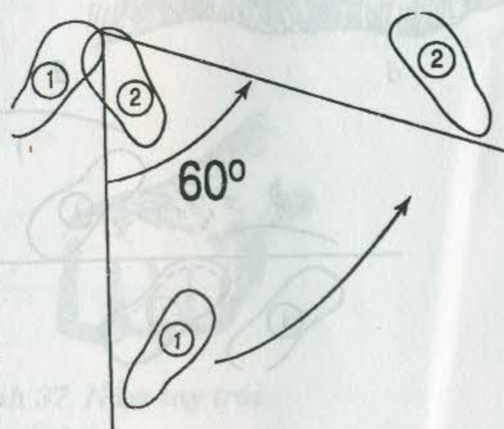
a) Di chuyển sang trái. Dùng chân trái làm trụ, xoay tròn toàn thân về phía trái một góc 45⁰ - 90⁰. Di chuyển sang trái để tránh quả đấm của đối thủ (H.39).

b) Di chuyển sang phải.

Dùng chân trái làm trụ xoay toàn thân sang phải một góc 60⁰. Di chuyển sang phải để tránh quả đấm của đối thủ (H.40)



H.39. Di chuyển sang trái



H.40. Di chuyển sang phải

III. ĐẤM BAO CÁT

Đấm bao cát là một trong những phương pháp tập đấm với dụng cụ bắt buộc phải có. Khi đấm bao cát, phải tưởng tượng đó là đối thủ trước mặt mình.

Kỹ thuật cơ bản là đấm, không phải đẩy, phải tính toán làm sao, để khi cú đấm chạm vào mặt bao cát thì lực của cú đấm lên đến cao độ. Như vậy, bao cát mới không bị lăng.

Tập làm sao, cú đấm trúng bao cát làm lõm mặt bao cát và bao chỉ khẽ lắc lư. Đấm bao cát như vậy, dần dần chẳng những tạo thành kỹ năng cho người tập, mà còn quan trọng hơn là tạo thành cú đấm "khô" rất cần thiết trong thi đấu quyền Anh (H.41).

1. Chuẩn bị

Hai bàn tay được quấn băng để giữ ổn định các khớp xương ngón tay, đeo găng đấm bao cát, nắm thử thấy thoải mái là được.



Hình 41. Đấm bao cát

2. Luyện

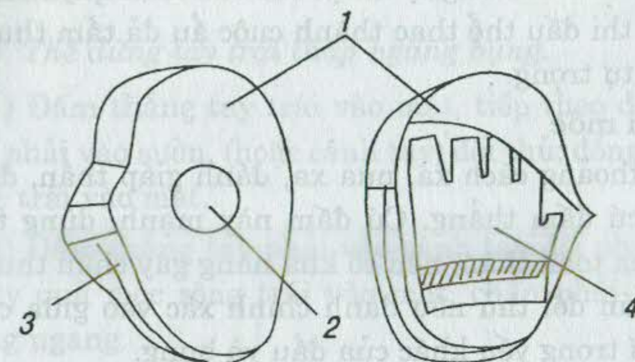
Đứng thế thủ cách bao cát hơn tầm tay, rồi lần lượt tập đấm thẳng tay trái, và đấm thẳng tay phải, đấm từ 3 đến 5 cú đấm thẳng tay trái kèm theo một cú đấm thẳng tay phải; tập sao cho cú đấm thẳng tay trái cuối cùng vừa rời khỏi bao cát thì cú đấm thẳng tay phải đã tới. Một tháng đầu chỉ nên tập hai cú đấm thẳng trái và thẳng phải (giới chuyên môn gọi trái đấm thẳng trái - phải là đòn 1 -2) sau đó tập tiếp cú đấm móc và đấm xốc. Vừa đấm vừa di chuyển quanh bao cát và vào ra dứt khoát. Sau một loạt cú đấm, nhảy ra xa, rồi lại tổ chức đợt tấn công tiếp trong một hiệp 3 phút. Mỗi lần tấn công đấm liên tục các cú đấm trong vòng 15 giây. Tốc độ đấm nhanh dần.

IV. ĐẤM LĂMPƠ

Lămpơ là bao bàn tay để huấn luyện viên, hoặc vận động viên có kỹ thuật cao luyện các cú đấm cho các vận động viên khác. Tập đấm lămpơ khác với đấm bao cát là không dùng sức mạnh.

Huấn luyện viên tiến, lùi, sang trái, sang phải và hai bàn tay đeo lămpơ luôn luôn thay đổi vị trí buộc vận động viên phải phản xạ nhanh. Huấn luyện viên thấy hở chỗ nào là vỗ vào chỗ đó, tạo cho vận động viên có phản xạ

vừa đánh vừa đỡ đòn. Yêu cầu, vận động viên đánh đúng vào vòng tròn màu đỏ ở giữa lămpơ (H.42).



Hình 42. Lămpơ trái

1- Vỏ da hoặc giả da mầu đen nâu bên trong mút dầy 4 cm.

2- Vòng tròn đường kính 50 mm mầu đỏ.

3- Dây buộc.

4- Bao bàn tay có chun.

V. TÁC DỤNG CỦA CÁC CÚ ĐẤM

1. Đấm thẳng

Rất lợi hại, vì có thể dùng tấn công, dồn đuổi đối thủ, phòng ngự, đánh chặn, thăm dò kỹ thuật, chiến thuật đối thủ, dọn đường cho loạt cú đấm mạnh tiếp theo.

Cần thấy rõ tầm quan trọng của cú đấm thẳng. Tuyệt đối không coi thường, tưởng như là dễ, là đã thuần thục. Thực tế, vận động viên nào không có cú đấm thẳng đặc biệt là cú đấm thẳng tay trái, là đã mất đi một vũ khí lợi

hại, và dễ mắc vào sai lầm có thể dẫn đến tai hại là cứ lao vào đấm tay phải. Như vậy, vừa sơ hở bên trái, vừa không còn tính chất nghệ thuật cao của môn quyền Anh, biến trận thi đấu thể thao thành cuộc ẩu đả tầm thường và không tự trọng.

2. Đấm móc

Đánh khoảng cách xa, nửa xa, đánh giáp thân, đánh triệt các cú đấm thẳng. Cú đấm này mạnh, dùng tổng hợp lực của toàn thân, nên có khả năng gây chấn thương hoặc đo ván đối thủ nếu đánh chính xác vào giữa cằm, hoặc vị trí trọng yếu khác của đầu và bụng.

3. Đấm xốc

Đánh cự ly gần, (giáp thân) đánh vào mạng sườn, vào giữa bụng (mỏ ác), vào cằm, đánh triệt đòn đối thủ. Cú đấm này rất mạnh dễ tiêu hao sức đối thủ.

VI. THẾ ĐỨNG (THỦ THẾ)

Có nhiều kiểu thế thủ (Xem chương kỹ thuật cơ bản), khi giao đấu, nếu phá được các kiểu thủ thế thì thực hiện được các kiểu đánh khác. Sau đây là một vài kiểu thủ thế và cách đánh.

a. Thế đứng thông thường chân trái, tay trái trước.

Hai nắm tay đưa lên ngang cằm, khi thủ thế.

1) Đấm thẳng tay trái vào mặt (một hoặc nhiều cú) sau đó ra đòn tay phải.

2) Đấm thẳng và đấm móc trái vào mặt đối thủ rồi đấm xốc tay phải vào mạng sườn hoặc bụng đối thủ.

3) Đấm thẳng tay trái 2 - 3 cú vào mặt đối thủ rồi di chuyển về phía trước, đồng thời đấm thẳng tay phải vào cằm đối thủ.

b. Thế đứng tay trái thấp ngang bụng.

1) Đấm thẳng tay trái vào mặt, tiếp theo đấm thẳng tay phải vào sườn, (hoặc cánh tay) đối thủ; đồng thời đấm móc trái vào mặt.

2) Đấm thẳng tay phải vào cánh tay đối phương, tiếp ngay quả móc rộng trái vào mặt, chân phải di chuyển sang ngang.

c. Thế đứng bên phải.

1) Đấm thẳng tay trái vào mặt, tiếp cú đấm thẳng tay phải.

2) Đánh kép cú đấm thẳng tay trái vào mặt, lên chân đấm móc phải vào cằm.

3) Đấm thẳng và đấm móc tay trái vào mặt, đấm xốc tay phải vào bụng.

Khi đối thủ đấm trước

a. Do phản xạ hoặc đoán biết đối thủ ra quả đấm thẳng trái trước, ta bị động tránh đỡ và trả đòn:

1) Nghiêng đầu về bên phải, đồng thời đấm thẳng trái vào cằm (H17a).

2. Di chuyển chân phải sang ngang, đấm móc trái vào mặt.

b. Đối phương đấm thẳng phải trước.

1) Gập bụng, chùng hai khuỷu chân tránh đấm móc bổ phải vào cằm hoặc bụng.

2) Tay trái gạt - đấm móc phải vào cằm.

3) Thụp xuống, đấm thẳng vào bụng, bước chân phải sang ngang đấm móc trái vào cằm.

VII. CÁC THẾ ĐÁNH

a. Nếu đối thủ cao hơn, tay dài.

1) Đối thủ loại này dễ chủ quan, cho là khó bị đánh vào mặt. Ta làm động tác giả, đấm vào bụng. Đối thủ hạ tay đỡ, để hở mặt, lập tức ta đấm móc rộng (hoặc móc bổ) thật mạnh vào mặt đối thủ. Tùy tình huống mà đánh tiếp.

2) Đối thủ đánh xa hoặc vừa: ta đánh đòn 1 - 2 (đấm thẳng trái - đấm thẳng phải) hoặc đòn phối hợp 5 - 7 cú, để dứt điểm. Tập thế này phải kiên trì đến mức trở thành kỹ xảo. Quan trọng nhất là đánh nhanh hơn đối thủ.

3) Đối thủ đánh giáp thân: ta gập người, đảo thân tránh đòn, đánh trả bằng đấm xốc hoặc đấm móc. Yêu cầu như trên.

b. Tuỳ thế đứng và cách đánh của đối thủ, ta chọn cách đánh hợp lý.

1) Chủ động vào gần: đấm thẳng trái vào mặt, không rút tay về mà đưa chéo về phía trái; đồng thời áp sát đối thủ. Cánh tay trái của ta ở thế khoá hai tay đối thủ.

2) Bị động vào gần: lợi dụng khi tránh cú móc rộng mà vào sát đối thủ, và luôn luôn thấp hơn đối thủ mới nhìn thấy chỗ hở mà ra đòn, phải chủ động tấn công, không ôm mặt mình và cũng không ôm đối thủ.

Khi ra xa, bao giờ cũng phải bồi một cú móc rộng hoặc cú đấm thẳng trái để chặn đối thủ đuổi.

Đang áp sát mà thấy đối thủ nhảy ra, ta đánh theo cú móc rộng hay cú đấm thẳng tay trái.

Cần phải luyện liên tục kỹ thuật, chiến thuật để tạo phản xạ có điều kiện, ứng phó kịp thời trong thi đấu.

Khoảng cách đánh càng gần, yêu cầu đối với thời gian tiềm phục của phản xạ càng lớn. Thời gian thực hiện các động tác tấn công ở khoảng cách cơ động là 0,3 - 0,8 giây; khoảng cách xa: 0,14 - 0,30 giây; trung bình: 0,10 - 0,14 giây; gần: dưới 0,1 giây. Vận động viên có khả năng dễ dàng tránh được đòn ở cự ly ngoài tầm đánh. Đấu thủ có phản xạ bình thường khó đỡ được những cú đấm của đối thủ, bởi vì thời gian thực hiện cú đấm nhỏ hơn thời gian tiềm phục (thời gian từ lúc nhận thức đến lúc có phản ứng). Những đấu thủ trình độ thấp khi đấu ở khoảng cách trung bình và xa, thường không có khả năng tự vệ, và thắng lợi, thường đến với đấu thủ nào mạnh hơn và chịu đòn tốt hơn. Những đấu thủ có trình độ cao, nhất định thành công khi đánh ở những khoảng cách trên vì có độ nhạy của phản ứng tự vệ rất cao, nhận thức nhanh, kinh nghiệm nhiều. Đối với các buổi học kỹ thuật và chiến thuật, huấn luyện viên cần:

1) Giải thích cặn kẽ cho vận động viên bản chất của môn quyền Anh nghệ thuật ảnh hưởng tốt đến sự phát triển của cơ thể, bản chất thẩm mỹ của môn quyền Anh thông qua những động tác phối hợp sinh động, di chuyển linh hoạt, phản xạ nhanh....

2) Cùng với từng vận động viên phân tích hướng phát triển và nâng cao hoàn thiện trình độ môn quyền Anh.

3) Hướng dẫn các buổi học một cách sáng tạo, đặt ra những nhiệm vụ khác nhau cho từng buổi học, tránh công thức, đơn điệu.

4) Tôn trọng các nguyên tắc tự giác, tích cực, tuần tự, chắc chắn, dễ hiểu, độc lập sáng tạo nhằm hoàn thiện kỹ thuật, chiến thuật.

5) Dành thời gian hướng dẫn bài tập đấu đôi giữa hai người.

6) Tích cực tham gia vào việc chuẩn bị cho vận động viên thi đấu, góp ý kiến cho vận động viên trong quá trình và kết quả thi đấu.

7) Quan tâm đến đời sống riêng của vận động viên về lối sống, điều kiện vật chất, công tác và học tập.

PHẦN II

KỸ THUẬT QUYỀN ANH

CHƯƠNG I

KỸ THUẬT CƠ BẢN NÂNG CAO

Kỹ thuật quyền Anh là sự tổng hợp các đấu pháp khi tấn công và tự vệ, áp dụng đúng kỹ thuật cho phép đấu thủ phát huy được khả năng của mình và làm chủ được tình thế trong trận đấu. Kỹ thuật và chiến thuật quyền Anh tiến hành trong trận đấu trên võ đài có mối quan hệ phụ thuộc với nhau, kỹ thuật càng đa dạng, thì chiến thuật cũng đa dạng và có nội dung phong phú.

Đấu thủ am hiểu kỹ thuật là người có khả năng di chuyển nhẹ nhàng, chính xác trên sàn đấu, không vội vàng và không làm những động tác thừa.

Đấu thủ nắm vững được kỹ thuật luôn luôn khéo vận dụng từng sai phạm của đối phương cho các đợt tấn công kịp thời, sắc bén và ngược lại, trong lúc tấn công, đối phương luôn tìm ra những biện pháp tốt nhất, tiết kiệm sức lực nhưng vẫn có hiệu quả cho việc tự vệ. Trong quá trình hoàn thiện kỹ thuật, đấu thủ sẽ nắm được những

đấu pháp kỹ thuật khó hơn của môn quyền Anh - đó là phản công trên cơ sở phòng thủ tích cực. Có nghĩa là những cú đấm và những động tác tự vệ được thực hiện một cách rất hài hoà với tốc độ và độ mạnh cần thiết. Đồng thời, việc am hiểu kỹ thuật tạo điều kiện cho việc hoàn thiện lối đánh riêng, để khi tấn công hoặc phòng ngự (tự vệ) sử dụng những đấu pháp sát với thực tiễn và đưa lại hiệu quả thiết thực. Khi xây dựng chiến thuật cho trận đấu sắp tới đấu thủ cần cố tạo cho được nhiều vị trí để từ đó có thể thực hiện những cú đấm sở trường có hiệu quả và thực hiện được việc di chuyển phòng thủ. Tuy vậy, việc xây dựng phong cách đánh riêng cần phải dựa trên kỹ thuật quyền Anh cơ bản (đã được tiêu chuẩn hoá).

Trong thời gian gần đây do muốn nâng cao ngay thành tích của các vận động viên, rất nhiều huấn luyện viên bắt đầu tìm hiểu những cú đấm tấn công và phản công nhằm giúp đấu thủ giành được kết quả trong thi đấu. Theo quan điểm chúng tôi, đây là hướng đi trong phương pháp luyện tập hoàn toàn mang tính ganh đua.

Kỹ thuật và chiến thuật trong quá trình tiến triển của môn quyền Anh luôn luôn đã và đang chịu sự thay đổi. Những thay đổi này có xu hướng ngày càng tiến bộ hơn, như những thay đổi trong luật thi đấu. Sự thay đổi các luật thi đấu quyết định, đương nhiên dẫn tới sự thay đổi về chiến thuật và kỹ thuật quyền Anh.

Vào đầu những năm 50 để hạn chế chấn thương rách mi mắt - vấn đề này đã đưa vào qui chế thi đấu, cấm đấu

thủ không được nghiêng và cúi đầu khi né tránh khỏi đường thẳng đứng với chân trước. Tuy vậy, điều cấm này đã không đem lại kết quả; hơn nữa lại là những nhược điểm: làm thay đổi chiến thuật với mức độ rất lớn. Việc các đấu thủ né tránh sự tiếp cận và những biện pháp tự vệ bằng động tác nghiêng, cúi đầu né tránh không còn tồn tại trong kỹ thuật quyền Anh. Thế nhưng sự nguy hiểm không phải do việc di chuyển đầu ra khỏi đường thẳng đứng với chân trước, mà do sự giao nhau giữa đầu của hai đấu thủ theo phương thẳng đứng. Như vậy, để giảm khả năng bị rách mi, kỹ thuật quyền Anh phải được hoàn thiện cho phù hợp với trận đấu ở cự ly trung bình và gần.

Kỹ thuật cơ bản được tôn trọng đã thúc đẩy sự phát triển của môn quyền Anh ở Việt Nam nói chung và ở Hà Nội nói riêng.

Kỹ thuật cơ bản là hình thức thực hiện những động tác tấn công và tự vệ liên tục, và mỗi động tác không những tạo tiền đề cho động tác tiếp theo, mà còn giúp cho sự thực hiện nó. Có nghĩa là đấu thủ khi ra đòn, có khả năng tối đa che kín đầu và thân.

Ra đòn bằng tay trái từ phía trên bên hông vào đầu, đấu thủ không được đánh trượt; vì như vậy, sẽ tạo ra một khoảnh khắc nhất định, cơ hội để đối phương tiến công, đồng thời, dùng cẳng tay che thân mình, và bàn tay che cằm. Nhiệm vụ của tay phải từ đầu tới cuối là phải tự vệ.

Cũng như vậy khi thực hiện các động tác tự vệ.

Dùng lòng bàn tay phải đỡ cú đấm thẳng bằng tay trái vào đầu phải thực hiện ở khoảng cách 5-10 cm cách cằm, để không những tiếp tục đỡ những đòn tiến công tiếp theo mà còn có thể tiếp tục phản công được đối phương.

Tổng hợp những động tác thành kỹ thuật cơ bản là việc làm cần đặt ra và giải quyết. Con người có những khả năng vận động rất lớn; con người có thể thực hiện được những động tác với bất kỳ mức độ phức tạp và khó khăn nào: tất cả đều phụ thuộc vào khả năng của huấn luyện viên trong việc xây dựng cho đấu thủ, không những các thói quen vận động riêng, mà còn xây dựng một cơ cấu toàn bộ sự vận động.

Rất nhiều huấn luyện viên thường giải thích sự thiếu chuẩn bị về kỹ thuật ở những học trò của mình bằng cá tính của họ.

Trong thời gian chuẩn bị cho đội tuyển quyền Anh Hà Nội thi đấu giải vô địch 3 nước Đông Dương, các giải Vô địch toàn quốc và đánh tuyển chọn để tham gia thi đấu quốc tế thì thấy có đấu thủ khi ra đòn bằng tay trái thì tay phải tụt xuống kéo về phía sau để hở bên phải và cằm vấn đề này đã được đưa ra góp ý với đấu thủ và thảo luận trong tập thể huấn luyện viên, tuy biết đó là nhược điểm nhưng có ý kiến cho rằng nếu bắt đấu thủ sửa thì anh ta sẽ bị gò bó vì vậy xem đây là cá tính của đấu thủ. Ý kiến này rất đáng suy nghĩ - Sự thật đấu thủ này thực hiện cú đấm thẳng bằng tay trái rất nhanh và bất ngờ, song cần

thấy rằng các huấn luyện viên thường bỏ qua các chi tiết trong giai đoạn đầu của quá trình huấn luyện, khi mà kỹ thuật ở đấu thủ mới hình thành. Lúc đầu thường những sai sót trên đấu thủ không biết, sau thành thói quen khó sửa. Đối với những đấu thủ có kinh nghiệm, thì những nhược điểm về kỹ thuật trên không thể tha thứ được.

Từ ví dụ trên chúng ta rút ra được kết luận gì về kỹ thuật cơ bản và cá nhân. Có thể kết luận như sau: huấn luyện viên cần xây dựng cho đấu thủ không phải kỹ thuật cá nhân, mà là lối đánh riêng trong thi đấu dựa trên cơ sở những động tác của kỹ thuật cơ bản.

Kỹ thuật cơ bản gồm:

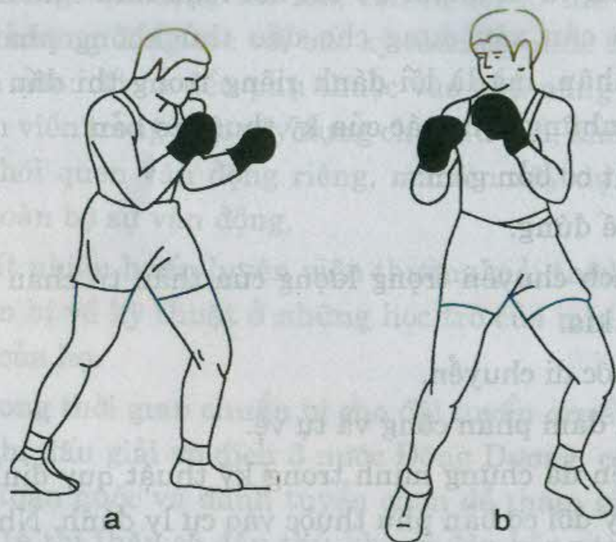
- Các thế đứng.
- Các cách chuyển trọng lượng của thân từ chân này sang chân kia.
- Các bước di chuyển.
- Các cú đấm phản công và tự vệ.

Thực tiễn đã chứng minh trong kỹ thuật quy định có những thay đổi cơ bản phụ thuộc vào cự ly đánh. Những thay đổi trong kỹ thuật dẫn tới việc bổ sung các biện pháp thực hiện thế đứng, chuyển trọng lượng của cơ thể, di chuyển, và những cú đấm.

I. THẾ ĐỨNG

Thế đứng là một yếu tố của kỹ thuật quyền Anh mà đấu thủ phải nắm được khi bắt đầu học quyền Anh (hình 43a, b).

Thế đứng trong thi đấu (thế đứng tấn công) được hiểu là vị trí ban đầu cho phép đấu thủ luôn luôn ở tư thế sẵn sàng tấn công, cho phép thực hiện được những dự định của mình; đồng thời, ngăn chặn được những dự định của đối phương. Như vậy, thế đứng tấn công là vị trí ban đầu thuận lợi cho việc thực hiện những khả năng tự vệ và tấn công (vị trí ban đầu). Trong thế đứng này chứa đựng hai khả năng: tự vệ và bắt đầu cho tấn công.



Hình 43. a- Thế đứng thuận tay phải
b- Thế đứng thuận tay trái

Những thay đổi cơ bản trong thế đứng tấn công liên quan tới cự ly đánh.

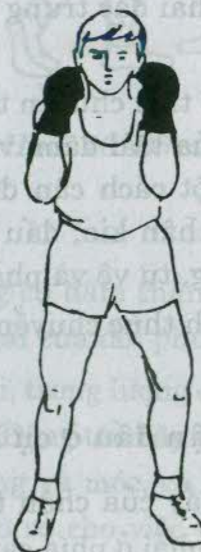
Cự ly xa được xác định bằng khoảng cách một cánh tay với và một bước chân tới đối phương. Cú đấm chỉ trúng

đích trong trường hợp, nếu đấu thủ khi tấn công từ cự ly xa, phải nhanh chóng vượt qua khoảng cách này; tức là nhảy một bước về phía trước. Vì thế, trong thế đứng tấn công khi đánh ở cự ly xa chứa đựng các yếu tố tấn công, không chứa đựng các yếu tố tự vệ (H.44).



Hình 44.Tấn công ở cự ly xa

Điều này được khẳng định vì đấu thủ đứng nghiêng về bên phải một góc 45°; tay trái đưa về phía trước và không tham gia tự vệ, mà luôn ở điều kiện lý tưởng đối với việc tấn công và phản công nhanh; tay phải che cằm và luôn ở tư thế bắt đầu cho những cú đấm quyết định.



Hình 45. Thế đứng ở cự ly trung bình và gần

Đối với cự ly đánh trung bình thế đứng tấn công chứa đựng những yếu tố tự vệ vững chắc, vì hai chân ở vị trí trên cùng một đường thẳng (chân trái chỉ đặt ở phía trước một chút), còn hai tay luôn ở tư thế chặn những cú đấm của đối phương vào đầu và thân.

Ở cự ly gần, thế đứng tấn công không thể có được, vì luôn có sự xô đẩy giữa hai đối thủ.

II. CÁCH CHUYỂN TRỌNG LƯỢNG THÂN TỪ CHÂN NÀY SANG CHÂN KIA

Chuyển trọng lượng thân từ chân này sang chân kia có thể thực hiện về phía trước - sau, hoặc sang hai bên. Trường hợp thứ nhất đặc trưng cho trận đấu ở cự ly xa; trường hợp thứ hai đặc trưng cho trận đấu ở cự ly trung bình và gần.

Khả năng kịp thời chuyển trọng lượng của thân quyết định năng lực của trái đấm, vì nó tạo cơ sở để thực hiện các động tác một cách cân đối: chuyển trọng lượng từ chân này sang chân kia, đấu thủ tạo được thế ban đầu cho việc tấn công, tự vệ và phản công.

Có những hình thức chuyển trọng lượng của thân như sau:

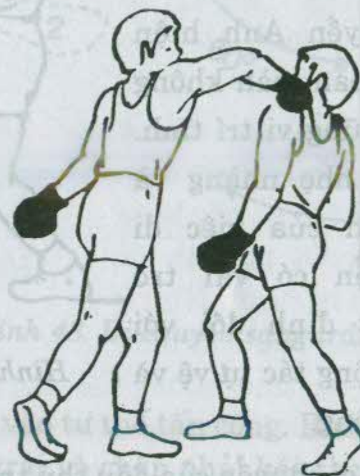
1. Đối với trận đấu ở cự ly xa và trung bình

a. Bằng lực đẩy của chân trái, trọng lượng của thân chuyển về chân phải ở phía sau. Hình thức chuyển trọng lượng thân này tạo điều kiện thuận lợi cho việc tấn công.

b. Bằng lực đẩy chân phải, trọng lượng của thân chuyển sang chân trái ở phía trước. Hình thức chuyển trọng lượng của thân này tạo cơ sở cho việc tự vệ (bằng cách lùi về phía sau) và trụ đỡ vai trái.

2. Đối với trận đấu ở cự ly trung bình và gần

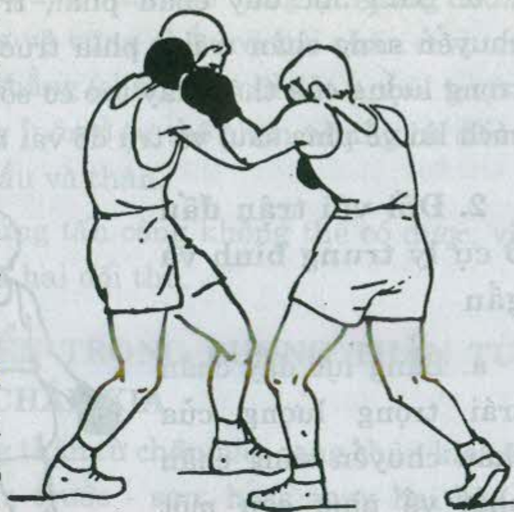
a. Bằng lực đẩy chân trái trọng lượng của thân chuyển sang chân phải về phía sau một chút. Động tác này tạo cơ sở để thực hiện việc tấn công bằng những cú đấm thẳng và móc, cú đấm tay phải từ phía dưới; đồng thời, tạo cơ sở cho việc tự vệ bằng cách nghiêng người tránh những cú đấm thẳng và tự vệ bằng cách đỡ cú đấm móc tay phải của đối phương (H.46).



Hình 46. Đỡ cú đấm móc phải

b. Bằng lực đẩy chân phải, trọng lượng của thân chuyển sang chân trái ở phía trước. Động tác này tạo cơ sở cho việc tấn công bằng cú đấm thẳng và móc, cú đấm tay trái từ phía dưới; đồng thời, tạo cơ sở cho việc tự vệ bằng cách nghiêng tránh những cú đấm thẳng và tự vệ bằng cách đỡ

cú đấm móc tay trái của đối phương (H.47).



Hình 47. Đỡ cú đấm móc trái

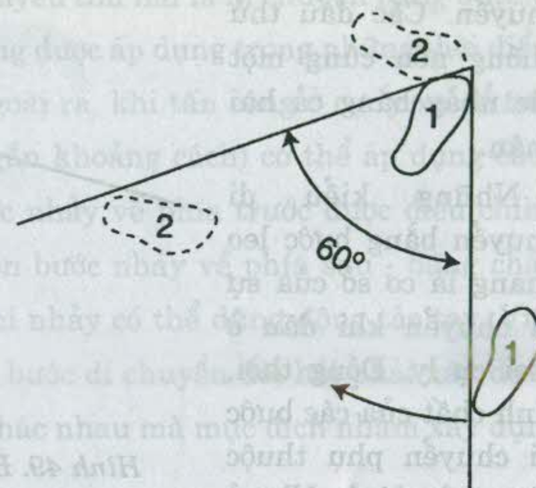
III. DI CHUYỂN

Quyền Anh hiện đại hoàn toàn không có những vị trí tĩnh. Tính nhẹ nhàng và nhanh của việc di chuyển có vai trò quyết định đối với các động tác tự vệ và tấn công.

Sự di chuyển của đấu thủ trên sàn đài phải nhanh, bất ngờ và đổi hướng trong từng thời điểm mới của trận đấu. Quanh võ đài đấu thủ chủ yếu di chuyển bằng những bước bật như bước lên bậc trên của cầu thang; khi di chuyển về phía trước đấu thủ chuyển trọng lượng của thân sang chân phải ở phía sau, nhờ đó chân trái được tự do (không chịu lực) có thể dễ dàng nhấc khỏi sàn đài và thực hiện động tác đẩy của chân phải; chân trái bước về phía trước một khoảng nhất định, khi chạm gót tới sàn, để khỏi ngã phải đặt lên toàn bộ bậc thang. Chân sau kéo lên bậc trên và đấu thủ lại trở về vị trí ban đầu (H.48).

Trọng lượng của thân phân bổ đều lên cả hai chân.

Bước một bước về phía trước, đấu thủ ở tư thế đứng tấn công và sẵn sàng cho bất kỳ sự vận động hoặc động tác nào.



Hình 48. Di chuyển sang trái

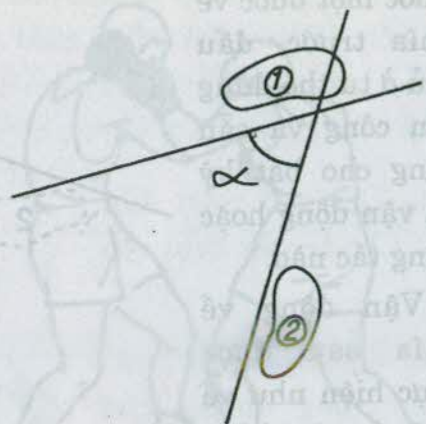
Vận động về phía sau được thực hiện như về phía trước; bước sang phải được thực hiện bằng chân phải, chân trái kéo theo và đấu thủ ở vào tư thế tấn công. Bước sang trái thực hiện bằng chân trái và chân phải kéo theo.

Những người học quyền Anh không bao giờ được phép quên rằng, phải bước bằng chân đứng phía trước theo hướng vận động, và trong mọi trường hợp không được để hai chân chéo nhau (H.49), nghĩa là đường thẳng qua cạnh bàn chân phải cắt đường thẳng qua cạnh bàn chân trái tạo thành một góc nhọn hoặc góc tù; vì như vậy sẽ tạo thế đứng không vững chắc và cơ thể bị mất thăng bằng khi bị một lực đẩy rất nhẹ.

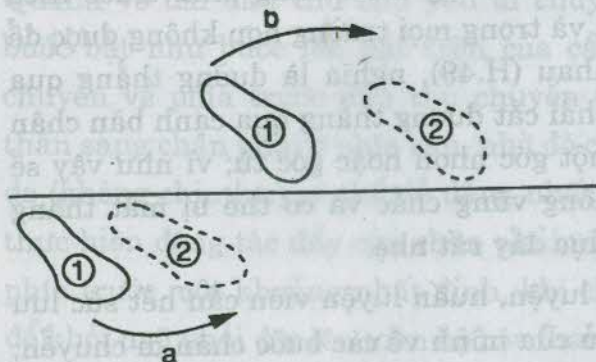
Trong khi tập luyện, huấn luyện viên cần hết sức lưu ý đến các đấu thủ của mình về các bước chân di chuyển; chân chỉ nhấc lên khỏi sàn từ 5 - 0 cm và đặt chân xuống sàn bằng mũi bàn chân để có thể dễ dàng, tự do khi di

chuyển. Các đấu thủ không nên cùng một lúc nhảy bằng cả hai chân.

Những kiểu di chuyển bằng bước leo thang là cơ sở của sự di chuyển khi đấu ở mọi cự ly. Đồng thời, tính chất của các bước di chuyển phụ thuộc vào cự ly đánh. Như ở cự ly xa, đấu thủ luôn di chuyển theo hướng tiến lên hoặc lùi lại, sang trái hoặc sang phải theo vòng tròn và khi thực hiện những động tác này phải nhẹ nhàng, tự do và cương quyết. Trong trận đấu ở cự ly trung bình, việc di chuyển ít hơn, dè dặt hơn. Ở đây, chủ yếu được áp dụng những bước di chuyển sang hai bên. Trong trận đấu ở cự ly gần bước leo thang (bật) càng không được dùng (H.50).



Hình 49. Đứng hai chân giao nhau



Hình 50. Bước chân tiến

Hình thức di chuyển thứ hai là di chuyển bằng bước đi bình thường, thường được áp dụng trong những thời điểm dừng trận đấu. Ngoài ra, khi tấn công ở cự ly xa để tiếp cận nhanh (rút ngắn khoảng cách) có thể áp dụng cách tiếp cận bằng bước nhảy về phía trước được điều chỉnh bằng chân trái, còn bước nhảy về phía sau - bằng chân đứng phía sau. Khi nhảy có thể dùng động tác tay. Việc hoàn thiện những bước di chuyển đòi hỏi phải xây dựng các cách di động khác nhau mà mục đích nhằm xây dựng các thế tấn công.

IV. NHỮNG CÚ ĐẤM

Trong môn quyền Anh, căn cứ vào hướng đi của cú đấm tới đích có thể chia thành 3 cú đấm cơ bản:

- Đấm thẳng.
- Đấm móc
- Đấm xốc

Mỗi cú đấm trên đều có thể thực hiện bằng tay phải hoặc tay trái. Luật quyền Anh cho phép thực hiện những cú đấm vào các phần phía trước, hai bên của đầu, cũng như vào phía trước của thân từ thắt lưng trở lên (H.51).

Đấm đúng luật:

1. Thái dương.

2. Má.

3. Ngực

4. Mỏ ác (dạ dày)

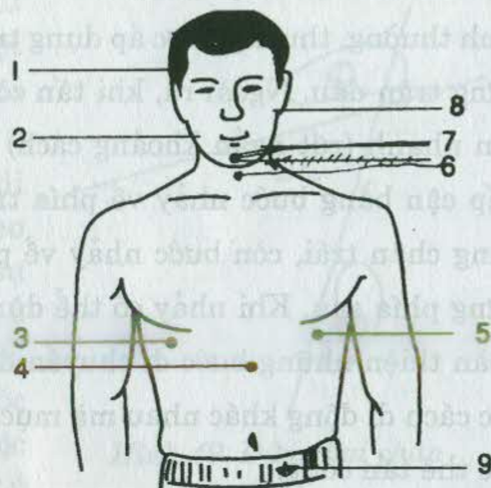
5. Vùng tim

6. Cổ

7. Chính diện cằm

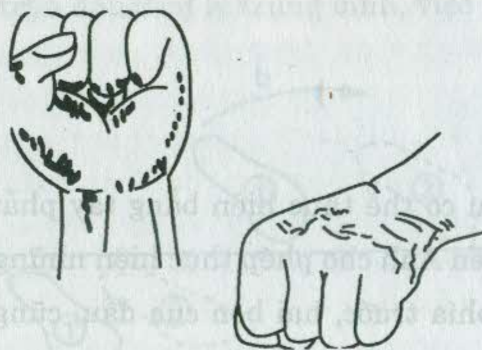
8. Mang tai. Vùng cấm : từ số

9. Cạp quần trở xuống và vùng sau lưng.



Hình 51

Đòn đánh cho phép được dùng bằng nắm đấm (tay nắm lại), hoặc bằng đầu những khớp xương ngón tay.



Hình 52. Cách nắm tay

Vào thời điểm cú đấm trúng đích được ghi nhận ở vị trí sau: các ngón tay co lại và ép vào lòng bàn tay, ngón cái áp sát vào kẽ ngón giữa. Vị trí như trên cho phép các khớp xương không bị tổn thương (H.52).

1. Đấm thẳng

Trong môn quyền Anh, quá trình học tập và hoàn thiện tiếp theo luôn liên quan tới khả năng thi đấu chính xác bằng những cú đấm thẳng.

Nghiên cứu về sinh cơ học, cú đấm thẳng là một hệ thống phức hợp của các chuyển động. Cơ sở của hệ thống này là chuyển động tịnh tiến của cú đấm thẳng. Khi thực hiện cú đấm thẳng bằng tay trái vào đầu cùng với việc bước về phía trước bằng lực đẩy chân phải, thân được đưa về phía trước. Chuyển động tịnh tiến của thân tạo ra tổng hợp các vận tốc quyết định lực và hiệu quả của cú đấm. Ngoài chuyển động của chính cơ thể, tổng hợp các vận tốc được hình thành bởi sức bật của đùi, vai, sự duỗi thẳng của khớp tay, đồng thời với động tác xoay của vai và cú đấm. Toàn bộ hệ khớp chuyển động của cú đấm được kết thúc bằng sự xác nhận trúng đích của cú đấm (H.53).



H.53. Đấm thẳng tay phải

Trong một số trường hợp riêng việc tăng vận tốc của cú đấm bằng sự

xoay thân là không cần thiết. Đấm thẳng ở cự ly trung bình, trục quay được hình thành qua cột sống; hoặc đấm thẳng ở cự ly xa bằng tay phải khi chân trái tựa vào sàn, trục quay có thể hình thành qua chân trái đứng thẳng với vai trái ở thời điểm cú đấm trúng đích.

Khi thực hiện cú đấm thẳng, điều quan trọng là vai của tay ra đòn cao hơn vai kia trong thời điểm cú đấm tới đích.

2. Đấm móc

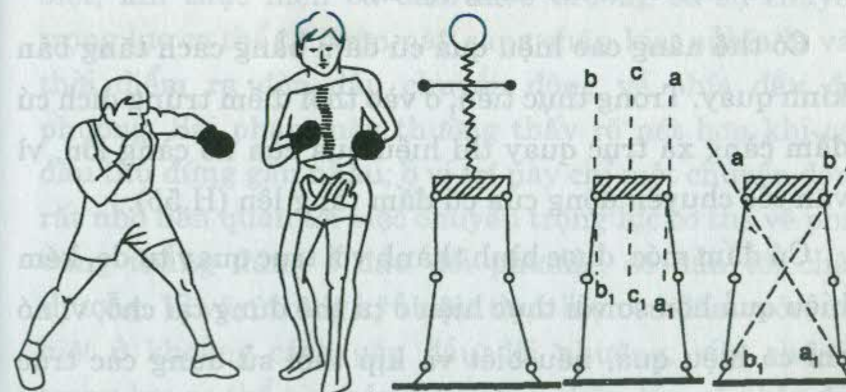
Đấm móc là một trong những cú đấm mạnh nhất trong môn đấu quyền Anh. Chúng được thực hiện có kết quả ở mọi cự ly. Riêng ở cự ly trung bình, đấm móc là những cú đấm chủ lực. Cơ sở của những cú đấm này là chuyển động quay hoặc quay - tịnh tiến.

Những cú đấm móc được thực hiện bằng cánh tay gập lại, trong đó góc giữa quả đấm và vai của cánh tay ra đòn phụ thuộc vào khoảng cách tới mục tiêu. Nắm đấm được hình thành bởi các ngón tay - co sát vào trong - phía dưới; nắm đấm được di tới đích từ phía hông, vẽ thành đường cong từ dưới lên trên hoặc từ trên xuống dưới, vào thời điểm chạm tới đích tạo thành đường thẳng từ nắm đấm tới vai. Sự ghi nhận nắm đấm khi trúng đích - là điều kiện cần thiết; vì vậy, mới tránh được chấn thương hoặc sai khớp; đồng thời, hiệu quả của cú đấm sẽ cao hơn.

Thực tiễn chứng minh cú đấm móc được thực hiện khi bước chân lên khác với khi đứng tại chỗ. Sự khác nhau đó ở chỗ nào?

Rõ ràng là cơ sở của cú đấm móc là chuyển động quay - mà bất kỳ chuyển động quay nào đều được hình thành xung quanh trục quay. Vận tốc quay khi thực hiện cú đấm móc phụ thuộc rất nhiều vào yếu tố trục quay có được cố định hay tự do (chân đứng trên sàn đồng thời là trục quay); vận tốc quay của cú đấm móc đáng kể trong trường hợp trục quay cố định lớn hơn.

Trục quay cố định có thể đi qua chân trái - vai trái khi trọng lực chuyển sang chân trái; đi qua cột sống, khi trọng lực phân bố đều lên hai chân; và đi qua chân trái - vai phải (H.54 a, b, c).



Hình 54a. Cú đấm móc trái

Hình 54b. Thế đứng tấn công và các khớp quay tĩnh

Hình 54c. Các khớp quay khi ra đòn

Vì vậy, trong trận đấu - đấu thủ cần cố tạo cho được cơ hội để thực hiện cú đấm móc với trục quay cố định. Có nghĩa là thực hiện cú đấm phối hợp đặc biệt và nếu đó là cú đấm móc thì tốt nhất là thực hiện ở tư thế đứng tại chỗ.

Hình 55. Cánh tay ra đòn của cú đấm móc và bán kính quay R

Có thể nâng cao hiệu quả cú đấm bằng cách tăng bán kính quay. Trong thực tiễn, ở vào thời điểm trúng đích cú đấm càng xa trục quay thì hiệu quả của nó càng lớn, vì vận tốc chuyển động của cú đấm tăng lên (H.55).

Cú đấm móc, được hình thành với trục quay tự do, kém hiệu quả hơn so với thực hiện ở tư thế đứng tại chỗ, vì nó chỉ có hiệu quả, nếu biết và kịp thời sử dụng các trục quay mà xung quanh chúng các bộ phận của cơ thể chuyển động - để tăng vận tốc quay, cần tuần tự và kịp thời sử dụng chuyển động bổ sung của đùi, vai, khớp tay theo hướng của cú đấm.

Tất cả những vấn đề đã nêu trên chứng minh rằng khi xây dựng cơ sở cho kỹ thuật thực hiện những cú đấm móc, thì vai trò quyết định là những yếu tố sinh học.

Vì vậy, những cú đấm móc được chia ra:

- Những cú đấm ở tư thế tại chỗ.

- Những cú đấm ở tư thế chuyển động.

Trong môn quyền Anh thường gặp những chấn thương ở mi mắt do các đấu thủ va chạm nhau bằng đầu khi ra đòn.

Nguyên nhân chủ yếu của những chấn thương này là do các chuyển động nguy hiểm gây ra trong quá trình áp dụng kỹ thuật ra đòn. Những chuyển động nguy hiểm là chuyển động của đầu đấu thủ về phía đối phương; đặc biệt, khi thực hiện cú đấm móc thường có sự chuyển trọng lực cơ thể từ chân này sang chân kia, nghĩa là vào thời điểm ra đòn đầu chuyển động về phía đầu đối phương. Sai phạm này thường thấy rõ nét hơn khi các đấu thủ đứng gần nhau; ở vị trí này chỉ một chuyển động rất nhỏ liên quan tới việc chuyển trọng lực cơ thể về phía vùng thẳng đứng ở đầu đối phương, sẽ dẫn tới chấn thương. Vì vậy, trong kỹ thuật thực hiện cú đấm móc, đặc biệt ở khoảng cách gần đầu đối phương, việc chuyển trọng lực cơ thể từ chân này sang chân kia về phía đầu đối phương cần phải loại trừ (luật AIBA đã cấm).

Những vấn đề nêu trên cho phép kết luận rằng trong kỹ thuật thực hiện cú đấm móc phải có những thay đổi

căn bản: trong trận đấu; nếu đấu thủ ra đòn ở cự ly trung bình và gần, cú đấm móc được thực hiện nhờ những chuyển động quay của thân, còn chuyển động tịnh tiến của thân (chuyển trọng lực từ chân này sang chân kia về phía đầu đối phương) cần phải loại trừ (nghiêm cấm). Đồng thời, đấu thủ nên thực hiện cú đấm móc, cũng trong cự ly trung bình và gần, ở tư thế bước sang bên hoặc chuyển cơ thể sang phía tránh xa đầu đối phương, hoặc bước lùi lại. Như vậy, ở cự ly trung bình và gần, các đấu thủ khi thực hiện các cú đấm móc không được chuyển trọng lực từ chân này sang chân kia theo hướng tiến tới vùng đầu đối phương và khi ra đòn phải dùng chân chịu trọng lực làm trục quay. Với kỹ thuật thực hiện cú đấm móc này sẽ loại trừ được khả năng rách mi mắt, và trong trường hợp đánh hụt, đấu thủ sẽ không bị ngã hoặc mất thăng bằng.

3. Đánh xốc

Trong môn quyền Anh hiện đại, cú đấm xốc được sử dụng ở mọi cự ly. Ở cự ly xa chúng được sử dụng chủ yếu khi phản công và chỉ dùng để tấn công ở thời điểm kết thúc một đợt tấn công hoặc khi đối phương ở vị trí thấp hơn. Ở cự ly trung bình, những cú đấm xốc sẽ là một trong số những cú đấm chủ yếu, còn ở cự ly gần thì đó là những cú đấm chủ công. Những cú đấm xốc được sử dụng đồng thời trong tổng thể với những cú đấm khác và có thể sử dụng riêng (độc lập).

Những cú đấm xốc được thực hiện bằng cánh tay co lại ở khuỷu và quả đấm co vào trong. Với cú đấm này góc gấp cánh tay ở khớp khuỷu phụ thuộc vào khoảng cách giữa đấu thủ và đối phương, và phụ thuộc vào hướng đi của cú đấm - vào đầu hoặc thân.



Hình 56. Đấm xốc phải

Cơ sở của vận tốc cú đấm là vận tốc chuyển động quay (xoay) của cú đấm từ dưới lên trên - về phía trước (nếu đấm vào đầu); và vận tốc chuyển động quay - tịnh tiến từ phía dưới về phía trước (nếu đấm vào thân). Trục chuyển động quay, đi qua vùng vai với các điểm tựa lên một hoặc hai chân (H.56).

Lực và hiệu quả của cú đấm xốc phụ thuộc vào vận tốc quay của thân về phía cú đấm quanh trục thẳng đứng. Còn vận tốc quay thân được quyết định bởi sức đẩy của chân và sức bật của đùi.

Sự định hướng của cú đấm vào thời điểm trúng đích cũng có ảnh hưởng tới lực và hiệu quả của nó. Có chi tiết mà các đấu thủ rất khó nắm được là lúc tay ra đòn không được đổi hướng và không được dịch chuyển về hướng quay của thân.

Điều đặc trưng khác của cú đấm xốc là tay có thể co ở khớp khuỷu nhiều hoặc ít. Việc này nói chung phụ thuộc vào khoảng cách giữa đấu thủ và mục tiêu, nhưng chính xác hơn là để tạo được cự ly cần thiết cho cú đấm mà không phải gập khớp khuỷu tay mà bằng cách di chuyển về phía trước hoặc sau. Ở đây đấu thủ cần biết rằng cú đấm tới đích sau khi đã đặt chân lên sàn.

Giá trị của cú đấm xốc còn ở chỗ là nếu đối phương không tự vệ thì dễ dàng đánh trúng những điểm dễ tổn thương ở thân và đầu đối phương.

Những cú đấm này có thể vận dụng trong tấn công, phản công, và thực hiện bằng tay trái và tay phải, nhưng tốt hơn cả là khi tấn công bằng tay trái; cú đấm này ít nguy hiểm, mặc dù đánh trúng vùng hiểm yếu của thân - vùng gan. Những cú đấm xốc có thể thực hiện tại chỗ, trong khi vận động về phía trước và sau, về bên phải và trái.

Phân tích kỹ thuật thực hiện những cú đấm xốc cho thấy có sự khác nhau đối với từng cự ly đánh. Nếu đấu thủ ra đòn ở cự ly trung bình và gần, khi đấm xốc, đấu thủ có thể thực hiện bất kỳ sự vận động nào: quay thân, bước sang bên, bước về phía trước hoặc phía sau, song không được di chuyển đầu về phía trên. Khi đấm xốc đấu thủ có thể và chỉ nên uốn thẳng thân ở cự ly xa.

Những thay đổi trong kỹ thuật đấm xốc cũng có liên quan tới việc tăng khoảng cách tới mục tiêu, vì để đánh

trúng đối phương khi khoảng cách tăng thì chuyển động của cú đấm sẽ từ chuyển động quay sang chuyển động tịnh tiến.

4. Những cú đấm phản công

Cú đấm phản công là cú đấm được thực hiện với mục đích chặn sự tấn công của đối phương hoặc đáp lại sự tấn công. Cơ sở của cú đấm phản công là tự vệ, có thể áp dụng tất cả mọi cú đấm cho việc phản công. Những cú đấm phản công có thể là trả đòn hoặc trực diện hoặc cú đấm trả đòn được thực hiện tiếp sau tự vệ. Các đấu thủ có kỹ thuật cao thường sử dụng có hiệu quả những cú đấm trả đòn: vừa tự vệ, vừa tạo cơ hội thuận lợi cho cú đấm trả.

Phản công trực diện được áp dụng đồng thời với việc tự vệ, và được sử dụng để chặn cú đấm của đối phương. Tác dụng của cú đấm này tăng lên cùng với sự vận động quyết liệt của đối phương về phía trước.

Việc lựa chọn hình thức phản công phụ thuộc vào vị trí ban đầu của đấu thủ, vào vị trí của đối phương và dạng của cú đấm do đối phương đánh tới; đồng thời, phụ thuộc vào đặc điểm hình thức tự vệ của đấu thủ.

Việc áp dụng những cú đấm phản công là phương tiện có hiệu quả chống lại ý đồ đối phương. Sử dụng kịp thời những cú đấm trực diện và trả đòn có thể cản được hoặc hoàn toàn vô hiệu hoá bất kỳ những hành động tấn công nào của đối phương.

CHƯƠNG II

TỰ VỆ

Tự vệ cũng là một trong những mặt phản ánh trình độ của đấu thủ. Chỉ có áp dụng tốt và kịp thời các động tác tự vệ, đấu thủ mới thực hiện có hiệu quả những cú đấm tấn công và giành được thắng lợi. Thế nhưng, việc tự vệ chưa được tất cả mọi đấu thủ chú ý đúng mức. Qua quan sát cho thấy những đấu thủ có khả năng chịu đòn thường khước từ những động tác tự vệ. Việc khước từ hoặc không có khả năng áp dụng các động tác tự vệ làm cho nội dung trận đấu *nghèo nàn cả về mặt kỹ thuật lẫn chiến thuật, làm trận đấu thay đổi tính chất từ tính nghệ thuật sang ẩu đả.*

Nguyên nhân chủ yếu của các chấn thương trong môn quyền Anh là do trình độ thấp của các đấu thủ trong việc áp dụng các phương thức tự vệ. Huấn luyện viên cần giáo dục cho các đấu thủ ý thức được rằng: việc tự vệ linh hoạt, thận trọng và vững chắc là cơ sở đánh giá trình độ của đấu thủ và nó cần được thực hiện một cách nhẹ nhàng, tự do, không tiêu hao sức lực một cách không cần thiết. Nếu đặt đối lập giữa các biện pháp tự vệ và tấn công, thì đấu thủ cần thấy được rằng tự vệ là chìa khoá cho sự tấn công. Vì vậy, trong khi tự vệ cần phải tạo cơ hội cho việc phản công. Tự vệ còn thúc đẩy sự chuyển nhanh chóng và kịp thời từ các động tác phòng ngự sang tấn công. Tóm lại, động tác tự vệ áp dụng trong trận đấu phục vụ cho sự bắt đầu phản công.

Các biện pháp tự vệ là những yếu tố kỹ thuật tương đối phức tạp. Sự phức tạp thể hiện trong việc vận dụng cho trận đấu. Cụ thể khi áp dụng biện pháp tự vệ này hoặc khác, đấu thủ phải kịp nhìn thấy điểm bắt đầu tấn công của đối phương, vị trí ban đầu của nó và xác định được đường đi của cú đấm tới đích.

Hiệu quả của tấn công phụ thuộc rất nhiều vào khả năng của đấu thủ xác định cự ly tới mục tiêu, để kịp thời định hướng cú đấm. Còn hiệu quả của tự vệ phụ thuộc rất nhiều vào khả năng xác định được cự ly; nếu vào thời điểm cuối cùng chặn được đường chuyển động của cú đấm, gạt được nó sang bên, hoặc dịch chuyển lùi về phía sau nhằm tăng khoảng cách, thì đối phương sẽ không còn khả năng thay đổi được hướng tấn công nữa.

Trình độ của đối thủ được thể hiện bằng khả năng biết chọn hình thức, phương pháp tự vệ có hiệu quả đối với sự tấn công của đối phương. Nhờ có các biện pháp tự vệ có hiệu quả, đấu thủ có thể hướng trận đấu đi theo chiến thuật của mình. Việc nắm được kỹ thuật tự vệ giúp đấu thủ tự tin và hành động một cách thoải mái, từ đó giành được quyền chủ động.

Ngoài ra, việc khước từ tự vệ dẫn tới sự thiếu tỉnh táo và làm trận đấu mất hướng chiến thuật, vì trong đấu quyền Anh khả năng chính không chỉ đơn thuần là biết thực hiện những cú đấm mạnh, khốc liệt mà trước tiên phải biết xây dựng trận đấu một cách tổng hợp: kết hợp các cú đấm, tự vệ và phản công, để không bị chấn thương trong trận đấu.

Tác dụng của tự vệ có thể khẳng định: nhờ có nó mà đấu thủ đối địch được với đối phương, chuẩn bị cho mình các đợt phản công, làm đối phương mệt mỏi, đánh hụt và hẫng làm cho anh ta mất thăng bằng, mất lòng tin vào sức mình và phương pháp thi đấu của mình. Vì vậy, việc xây dựng những thói quen tự vệ vững chắc và đa dạng là rất quan trọng đối với đấu thủ.

Khác với tấn công - kỹ thuật thay đổi phụ thuộc vào cự ly đánh; còn kỹ thuật tự vệ ở mọi cư ly đều giống nhau về nguyên tắc. Thực tiễn cho thấy có năm dạng tự vệ:

- Đỡ
- Gạt
- Nghiêng tránh
- Ngửa người tránh
- Lùi lại

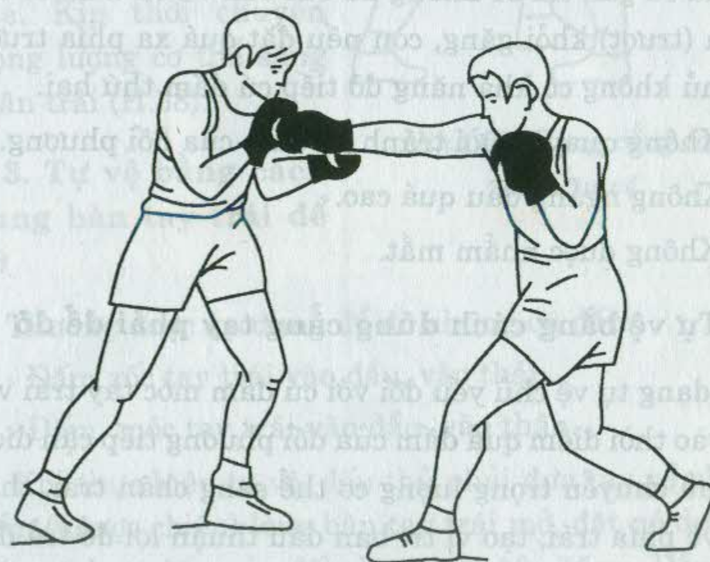
I. TỰ VỆ BẰNG CÁCH ĐỠ

Tự vệ bằng cách đỡ là dạng tự vệ đơn giản nhưng lại vững chắc hơn cả. Có thể áp dụng để đỡ tất cả mọi cú đấm ở mọi cự ly (đặc biệt ở cự ly trung bình và gần), nhằm duy trì cự ly cần thiết cho việc phản công.

Tự vệ bằng cách đỡ đem lại hiệu quả cao nhất, nếu áp dụng vào thời điểm quả đấm của đối phương gần đạt tới đích.

1. Tự vệ bằng cách dùng lòng bàn tay phải để đỡ

Được áp dụng có hiệu quả đối với cú đấm thẳng bằng tay trái, tay phải vào đầu, cú đấm móc bằng tay phải vào đầu, cú đấm móc tay trái vào thân, cú đấm xốc tay phải vào đầu, vào thân (H.57).



Hình 57. Dùng lòng bàn tay đỡ cú đấm thẳng phải.

Kỹ thuật thực hiện và hoàn thiện rất đơn giản: người tự vệ từ vị trí đứng (khi đấu) đưa tay về phía ngược chiều với cú đấm (khoảng 10 - 15cm)bàn tay phải mở và đặt nó

dưới quả đấm đang chuyển động của đối phương. Đồng thời, dùng chân phải đẩy đưa trọng lượng cơ thể chuyển sang chân trái. Nếu cú đấm của đối phương không mạnh thì từ vị trí này rất thuận lợi cho việc phản công; ngoài ra nó cho phép đấu thủ giữ được thăng bằng. Khi áp dụng dạng tự vệ này đấu thủ cần nắm được:

a. Đặt lòng bàn tay dưới cú đấm của đối phương không xa hơn hoặc gần hơn khoảng cách đã định. Nếu lòng bàn tay đưa ra gần thì sẽ không đủ sức cản và cú đấm có thể đi qua (trượt) khỏi găng, còn nếu đặt quá xa phía trước, đấu thủ không có khả năng đỡ tiếp cú đấm thứ hai.

b. Không quay người tránh cú đấm của đối phương.

c. Không ngẩng đầu quá cao.

d. Không được nhắm mắt.

2. Tự vệ bằng cách dùng cẳng tay phải để đỡ

Là dạng tự vệ chủ yếu đối với cú đấm móc tay trái vào đầu; vào thời điểm quả đấm của đối phương tiếp cận đích, đấu thủ chuyển trọng lượng cơ thể sang chân trái, thân xoay về phía trái, tạo vị trí ban đầu thuận lợi để trả đòn bằng tay trái; lòng bàn tay phải mở rộng giơ cao và che phần đầu bên phải (khu vực thái dương). Ở đây lòng bàn tay để về phía bên phải 10 - 15cm vì phải để phòng có thể cú đấm mạnh mẽ xuyên thủng phòng tuyến tự vệ. Đầu cúi xuống, cằm tỳ sát xương đòn bên trái.

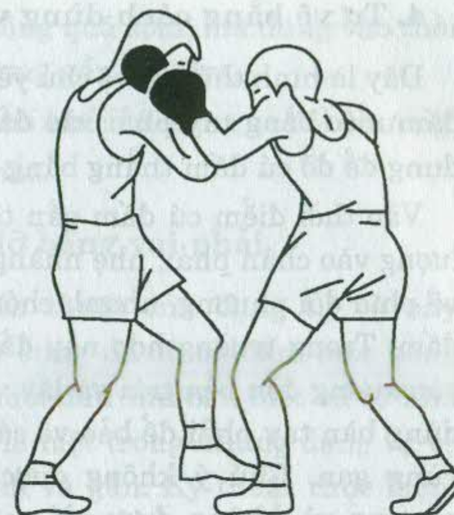
a. Đặt lòng bàn tay phải không xa hơn khoảng cách quy định.

b. Không được xoay người tránh cú đấm.

c. Không ngẩng đầu quá cao.

d. Không được nhắm mắt.

e. Kịp thời chuyển trọng lượng cơ thể sang chân trái (H.58).



Hình 58. Dùng cẳng tay phải tự vệ

3. Tự vệ bằng cách dùng bàn tay trái để đỡ

Thường được áp dụng để đỡ những cú đấm:

- Đấm xốc tay trái vào đầu, vào thân.
- Đấm móc tay trái vào đầu, vào thân.

Khi thực hiện tự vệ, đấu thủ phải đưa tay về phía cú đấm (ngược chiều) lòng bàn tay trái mở, đặt nó dưới quả đấm cách cú đấm của đối phương từ 10 - 15cm. Đồng thời, chuyển trọng lượng của thân vào chân phải để tạo vị trí ban đầu thuận lợi cho việc phản công.

Khi áp dụng dạng tự vệ này cũng cần lưu ý như đối với khi đỡ bằng lòng bàn tay phải.

4. Tự vệ bằng cách dùng vai trái đỡ

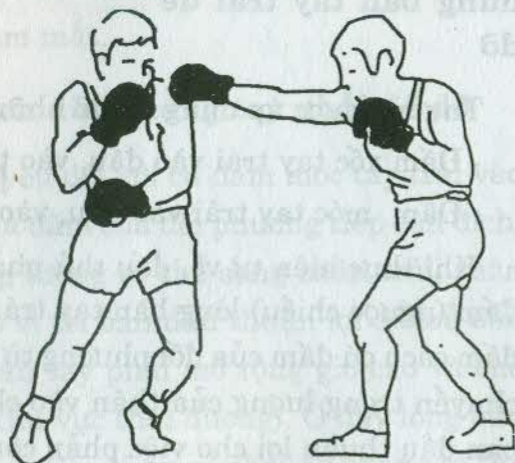
Đây là hình thức tự vệ chủ yếu chống cú đấm thẳng và đấm móc bằng tay phải vào đầu, đôi khi cũng được sử dụng để đỡ cú đấm thẳng bằng tay trái.

Vào thời điểm cú đấm gần tới đích cần chuyển trọng lượng vào chân phải, nhẹ nhàng xoay người, đưa vai trái về phía đối phương, nhanh chóng nâng nó lên để đón cú đấm. Trong trường hợp này đầu cúi xuống, cằm tỳ sát vào xương đòn bên trái và lấy vai trái để che; đồng thời, dùng bàn tay phải để bảo vệ cằm, còn khuỷu tay bảo vệ vùng gan. Chú ý không được quay lưng lại phía đối phương và không được rời mắt khỏi cú đấm của đối phương dù chỉ trong khoảng khắc.

Giá trị của dạng tự vệ này ở chỗ là khi sử dụng nó đấu thủ tạo được những điều kiện lý tưởng cho việc phản công (H.59)

Khi thực hiện dạng tự vệ này cần lưu ý:

a) Kịp thời chuyển trọng lượng cơ thể sang chân phải.



Hình 59. Dùng vai tự vệ

b) Nâng vai trái lên không quá sớm, mà đúng vào thời điểm cú đấm của đối phương gần tới cằm.

c) Không được quay người khỏi cú đấm của đối phương.

d) Không được nhắm mắt.

5. Tự vệ bằng cách đỡ bằng vai phải

Những khả năng chiến thuật của dạng tự vệ này không nhiều. Nó được sử dụng để đỡ cú đấm móc bằng tay trái vào đầu; nhưng mỗi đấu thủ cần biết và có khả năng thực hiện nó, vì nó là một trong những dạng tự vệ chủ yếu ở cự ly trung bình và gần. Kỹ thuật thực hiện: vào thời điểm cú đấm của đối phương gần tới đích, đấu thủ chuyển trọng lượng cơ thể vào chân trái, nhẹ nhàng mở rộng và nâng vai phải lên, đặt nó vào dưới cú đấm của đối phương. Ở đây, đầu cúi xuống, cằm tỳ sát vào xương đòn bên phải và nấp vào sau vai phải. Khi thực hiện dạng tự vệ này đấu thủ không được quay người và không được nhắm mắt; khi tự vệ, đấu thủ cần lựa thế thuận lợi cho phản công.

6. Tự vệ bằng cách gập tay phải ở khuỷu để đỡ

Dùng để đỡ những cú đấm thẳng, móc và xốc bằng tay trái vào thân, nó đơn giản khi thực hiện và rất vững chắc. Vào lúc đối phương bắt đầu tấn công, đấu thủ chuyển trọng lượng cơ thể vào chân trái, để không những làm yếu cú đấm của đối phương, mà còn tạo điều kiện thuận lợi để trả đòn bằng tay trái. Thực hiện cú đấm trả đòn

nhanh, bất ngờ sẽ phá vỡ được ý đồ tấn công của đối phương. Có thể phối hợp giữa tự vệ bằng cách gập tay phải để đỡ với việc trả đòn (phản công) bằng cú đấm móc hoặc xốc bằng tay trái.

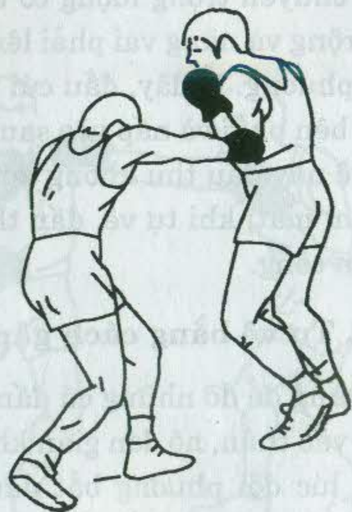
7. Gập tay trái ở khuỷu để đỡ

Dùng để đỡ tất cả các cú đấm bằng tay phải vào thân (H.60).

Tay trái gập lại ở khuỷu và đặt gần chạm vào người (để làm mất hiệu lực của cú đấm); đồng thời, trọng lượng của cơ thể được chuyển vào chân phải, thân hơi xoay về bên phải, lòng bàn tay trái mở ra bảo vệ cằm. Áp dụng dạng tự vệ này đấu thủ cần lựa thế thuận lợi để phản công bằng tay phải.

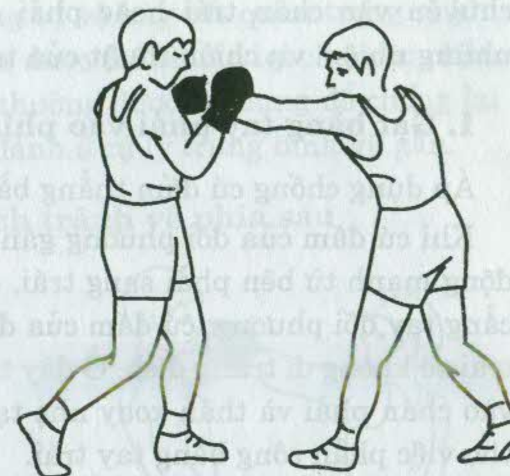
8. Dùng cẳng tay trái để đỡ

Chủ yếu dùng để đỡ cú đấm móc tay phải, đấu thủ dùng lòng bàn tay trái (đã mở) để che thái dương, bàn tay được đưa sang bên một chút, như vậy mới đề phòng việc lọt lưới của cú đấm.



Hình 60. Dùng khuỷu tay tự vệ

Trọng lượng của cơ thể được dồn vào chân phải và thân xoay sang phải, tư thế này tạo điều kiện thuận lợi để phản công bằng tay phải. Đầu đấu thủ cúi xuống, cằm tỳ sát vào xương đòn bên trái. Sử dụng đòn tự vệ này đấu thủ không được quay đi và nhắm mắt.



Hình 61. Tự vệ bằng cách gạt

Dạng tự vệ này chỉ nên áp dụng trong những trường hợp khi cú đấm của đối phương hướng vào thái dương, mà việc đỡ bằng vai trái không thể thực hiện được.

II. TỰ VỆ BẰNG CÁCH GẠT

Được áp dụng để chống những cú đấm thẳng. Đấu thủ dùng cẳng tay đẩy làm thay đổi hướng đi của cú đấm; những động tác gạt thực hiện bằng tay đối lập với tay ra đòn của đối phương. Tự vệ bằng cách gạt phải được kết hợp với những cú đấm trả đòn nhanh nếu không cú đấm tiếp theo của đối thủ sẽ có thể trúng đích.

Khi thực hiện động tác gạt, trọng lượng cơ thể có thể

chuyển vào chân trái hoặc phải do sự phụ thuộc vào những nhiệm vụ chiến thuật của trận đấu.

1. Gạt bằng tay phải vào phía trong

Áp dụng chống cú đấm thẳng bằng tay trái vào đầu.

Khi cú đấm của đối phương gần tới đích, đấu thủ vận động mạnh từ bên phải sang trái, dùng bàn tay đẩy vào cẳng tay đối phương; cú đấm của đối phương bị gạt sang trái sẽ không đi trúng đích. Ở đây trọng lượng cơ thể dồn vào chân phải và thân xoay nhẹ tạo điều kiện thuận lợi cho việc phản công bằng tay trái.

2. Gạt bằng tay trái vào phía trong

- Áp dụng chống cú đấm thẳng bằng tay phải vào đầu. Kỹ thuật thực hiện, về nguyên tắc, giống như thực hiện động tác gạt bằng tay phải.

III. THỰC HIỆN BẰNG CÁCH TRÁNH

Cơ sở của dạng tự vệ này là sự vận động của hai chân; nó giúp đấu thủ tránh khỏi phạm vi những cú đấm của đối phương. Căn cứ vào những nhiệm vụ chiến thuật của trận đấu có thể áp dụng để chống tất cả các cú đấm.

Tính hợp lý của dạng tự vệ này phụ thuộc vào tốc độ di chuyển quanh vũ đài. Đấu thủ càng linh hoạt, thì càng phát huy được hiệu quả trong khi áp dụng lối tự vệ này.

Những đấu thủ có khả năng tính toán chính xác cự ly, khi vận dụng cách tự vệ này sẽ thu được những thắng lợi rất lớn.

Việc hoàn thiện dạng tự vệ này rất quan trọng vì khi áp dụng nó đấu thủ tạo được thế thuận lợi cho việc phản công. Dạng tự vệ này thường được áp dụng để chống lại đối thủ thích nghi lối đánh ở cự ly trung bình và gần.

1 - Tự vệ bằng cách tránh về phía sau

Được áp dụng thường xuyên và đơn giản (H.61).



Hình 61. Tự vệ bằng cách tránh ngả người về phía sau

Bản chất của nó là tăng cự ly để vô hiệu hoá các cú đấm của đối phương; để thực hiện được phải bước một hoặc vài bước lùi về phía sau. Khi áp dụng dạng tự vệ này đấu thủ luôn duy trì thế đứng tấn công, như không buông thõng hai tay để bảo vệ mình khỏi những cú đấm của đối phương. Đấy là một trong số những dạng tự vệ thụ động, vì đấu thủ rút ra khỏi phạm vi trận đấu. Để hoàn thiện, ngay từ đầu, đấu thủ phải tích cực kết hợp với việc trả đòn hoặc phản công.

Kỹ thuật thực hiện: trọng lượng cơ thể chuyển vào chân trái, vào thời điểm bắt đầu tấn công của đối phương,

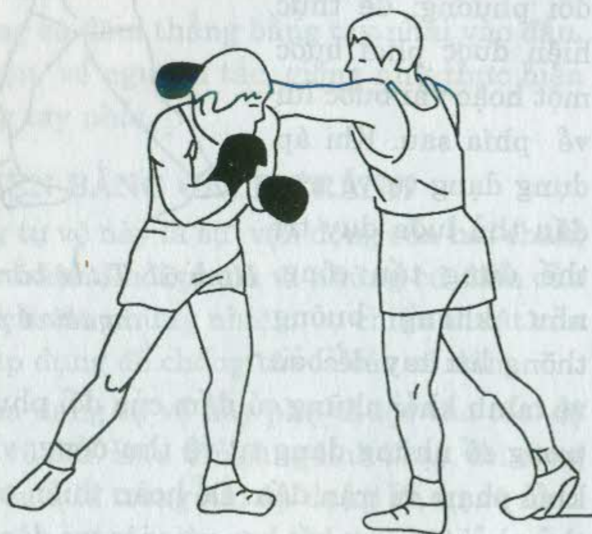
đấu thủ làm động tác đẩy bằng chân trái, để rút ra ngoài cự ly có hiệu lực cú đấm của đối phương.

Khi chân phải chạm sàn võ đài, không để lỡ cơ hội thuận lợi, đấu thủ bước lên và trả đòn.

2. Tự vệ bằng cách tránh sang phải

Thường được sử dụng đồng thời với động tác gạt sang trái bằng tay phải.

Đối với cú đấm thẳng bằng tay trái vào đầu, đấu thủ tự vệ dùng chân trái đẩy, chân phải bước sang phải - về phía trước, đồng thời xoay người sang trái. Trọng lượng cơ thể chuyển vào chân phải trụ vững trên sàn. Bàn tay phải mở ra và che cằm. Việc chuyển trọng lượng cơ thể cần làm thật nhanh (việc này phụ thuộc vào sức đẩy của chân trái). Cuối cùng chân trái kéo gần về phía chân phải để giữ thăng bằng (H.62).



Hình 62. Tự vệ bằng cách tránh sang phải

Thực hiện dạng tự vệ này, đấu thủ được thế thuận lợi để phản công bằng tay trái.

3. Tự vệ bằng cách tránh sang trái

Kỹ thuật thực hiện giống như tránh sang phải, song thực hiện về phía trái và không có động tác gạt kèm theo. Để đỡ cú đấm thẳng bằng tay phải; đấu thủ tự vệ nâng vai trái lên đón, dùng chân phải đẩy, chân trái bước sang trái - ra trước, đồng thời xoay người sang phải. Trọng lượng cơ thể chuyển vào chân trái trụ trên sàn (theo hình bậc thang lên). Bàn tay phải phụ giúp vai trái để đỡ cú đấm của đối phương. Trọng lượng cơ thể chuyển thật nhanh nhờ lực đẩy chân phải. Để giữ thăng bằng chân kéo về phía chân trái thật nhanh. Thực hiện dạng tự vệ này đấu thủ tạo được thế thuận lợi để phản công bằng tay phải.

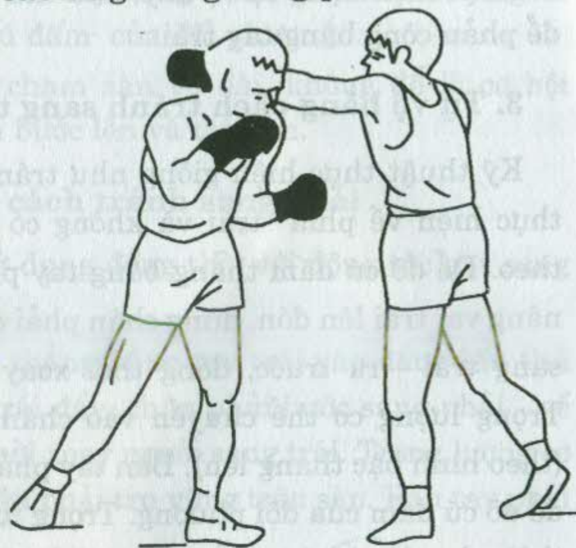
IV. TỰ VỆ BẰNG CÁCH NGHIÊNG NGƯỜI

Bản chất của dạng tự vệ này được hiểu là đấu thủ tự vệ nghiêng thân về một phía thì đầu được chuyển dịch ra khỏi đường đi tới của cú đấm. Dạng tự vệ này cần phải kết hợp với phản công đối phương như để chống cú đấm thẳng bằng tay trái vào đầu, đối thủ nghiêng người sang phải và thực hiện cú đấm xốc bằng tay phải, còn nghiêng về bên trái - đấm xốc bằng tay trái.

1. Tự vệ bằng cách nghiêng sang phải

Được thực hiện để chống những cú đấm thẳng vào mặt.

Kỹ thuật thực hiện: khi cú đấm gần tới; đấu thủ tự vệ làm động tác cúi thấp, nghiêng sang phải để cú đấm đi trượt qua đầu. Có thể bước ngắn bằng chân phải về phía trước sang phải. Trọng lượng cơ thể chuyển vào chân phải, đầu được che bằng vai trái và bàn tay phải (H.63).



Hình 63. Tự vệ bằng cách nghiêng sang phải

Khi luyện tập và hoàn thiện dạng tự vệ này, các đấu thủ hay mắc những lỗi đặc trưng sau:

a. Không quan sát được sự chuyển động của cú đấm và thường nghiêng người quá sớm hoặc quá muộn.

b. Thường nghiêng người quá so với mức cần thiết để tránh cú đấm.

c. Khi nghiêng người hai tay thường buông xuôi để hở đầu và thân không che chắn.

2. Tự vệ bằng cách nghiêng sang trái

Thực hiện có hiệu quả không những đối với cú đấm thẳng bằng tay trái, mà còn cả với cú đấm thẳng bằng tay phải. Kỹ thuật thực hiện giống như nghiêng sang phải, chỉ khác hướng. Dạng tự vệ này cho phép đấu thủ tự vệ có những khả năng rất lớn để phản công; đồng thời, cũng chứa đựng rất nhiều sự mạo hiểm, vì chỉ cần một sự do dự (chậm trễ) rất nhỏ, thì sẽ làm cú đấm của đối phương đạt tới đích. Vì vậy, cần phải đặc biệt chú ý luyện tập và hoàn thiện nó. Đấu thủ phải luôn ghi nhớ: không được buông thõng tay vào thời điểm làm động tác nghiêng người, phải giữa tay phải ở vị trí mi mắt phải, tay trái ở vị trí cằm (H.64).



Hình 64. Tự vệ bằng cách nghiêng người sang trái

Để củng cố thói quen cần phải kết hợp động tác nghiêng với tự vệ bằng cách dùng bàn tay phải để đỡ hoặc đỡ bằng vai trái. Khi thực hiện động tác nghiêng về bên trái, các đấu thủ cần lưu ý:

a. Không cúi quá thấp

b. Không giữ lâu ở vị trí nghiêng.

c. Tỳ đầu vào vai phải.

d. Không xoay người.

V. TỰ VỆ BẰNG CÁCH LẶN

Là dạng tự vệ chắc chắn đối với những cú đấm móc. Cách tự vệ này, có lợi ở chỗ là hai tay đấu thủ được tự do để sử dụng vào việc phản công, còn đối phương sẽ đấm trượt và mất thăng bằng. Cơ sở của dạng tự vệ này là: đấu thủ tự vệ làm động tác cúi người đồng thời ngồi xuống, do đó cú đấm của đối phương đi trượt mục tiêu, khi thực hiện đấu thủ tự vệ cần lưu ý:

a. Không đưa đầu ra khỏi đường thẳng của chân đứng phía trước, để tránh sự đập đầu vào đối phương.

b. Giữ thân ở vị trí cố định, để có thể phản công được dễ dàng lặp lại tư thế tấn công.

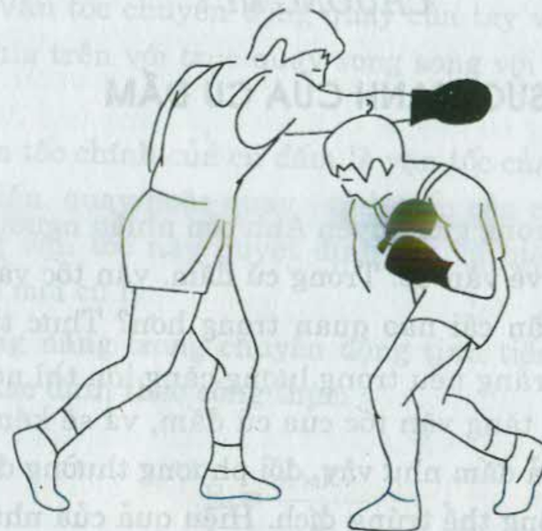
c. Hai tay bảo vệ cằm.

d. Không được cố sức.

1. Lặn hụp sang trái

Áp dụng cách này chủ yếu tránh cú đấm móc tay phải vào đầu. Khi bị đấm bóc bằng tay phải đấu thủ tự vệ ngồi xuống, nghiêng về bên trái làm động tác luồn dưới cú đấm, xoay người về phía tay ra đòn của đối phương. Sau đó thân tiếp tục vận động về bên trái - lên trên. Trọng lượng cơ thể chuyển vào chân trái và tạo được vị trí rất thuận lợi cho phản công.

Ở đây đấu thủ tự vệ cần lưu ý lúc đầu chuyển trọng lượng cơ thể vào chân trái sau đó từ chân trái chuyển sang chân phải (H.65).



Hình 65. Tự vệ bằng cách lặn

2. Lặn hụp sang phải

Áp dụng cách này chủ yếu tránh cú đấm móc bằng tay phải vào đầu. Kỹ thuật thực hiện giống lặn hụp sang trái nhưng theo hướng ngược lại.

CHƯƠNG III

SỨC MẠNH CỦA CÚ ĐẤM

Hiện nay trong giới quyền Anh còn nhiều người tranh luận gay gắt về vấn đề: Trong cú đấm, vận tốc và trọng lượng bản thân cái nào quan trọng hơn? Thực tiễn đã chứng minh rằng nếu trọng lượng càng lớn thì nó càng làm giảm sự tăng vận tốc của cú đấm, và sẽ kém chất lượng. Với quả đấm như vậy, đối phương thường đỡ được và chúng không thể trúng đích. Hiệu quả của những cú đấm này không cao, vì chúng chỉ đẩy lùi hoặc xô đẩy đối phương khỏi chỗ đứng.

Vận tốc tổng lực của cú đấm bao gồm:

1) Vận tốc chuyển động tịnh tiến của nắm đấm về phía trước do duỗi thẳng khớp khuỷu tay.

2) Vận tốc chuyển động tịnh tiến của thân về phía trước nhờ sức đẩy của chân.

3) Vận tốc chuyển động quay của tay về phía trước - sang bên trái và về phía trước - sang bên phải với trục quay vuông góc với sàn.

4) Vận tốc chuyển động quay của thân về phía trước - sang trái và về phía trước - sang phải với trục quay vuông góc với sàn.

5) Vận tốc chuyển động quay của tay về phía trước - lên phía trên với trục quay song song với sàn qua vùng vai.

Vận tốc chính của cú đấm là vận tốc của chuyển động tịnh tiến, quay hoặc quay - tịnh tiến của cú đấm. Chính những vận tốc này quyết định lực và hiệu quả của cú đấm ở mọi cự ly.

Động năng trong chuyển động tịnh tiến của cú đấm được xác định theo công thức:

$$E_1 = \frac{m \times V^2}{2}$$

E_1 - động năng trong chuyển động tịnh tiến của nắm đấm.

m- Trọng lượng nắm đấm.

V- Vận tốc chuyển động tịnh tiến.

Động năng trong chuyển động quay (xoay) của cú đấm được xác định theo công thức:

$$E_2 = \frac{(m + R^2)xW^2}{2}$$

E_2 - là động năng trong chuyển động quay của cú đấm

m- trọng lượng nắm đấm.

R - bán kính quay.

W- vận tốc góc quay.

Từ các công thức trên, rõ ràng đại lượng động năng trong chuyển động tịnh tiến của cú đấm phụ thuộc trước tiên vào vận tốc tịnh tiến, còn chuyển động quay phụ thuộc vào vận tốc góc và bán kính quay. Có nghĩa là khi tăng các thông số này sẽ dẫn tới việc nâng cao đáng kể lực và hiệu quả cú đấm.

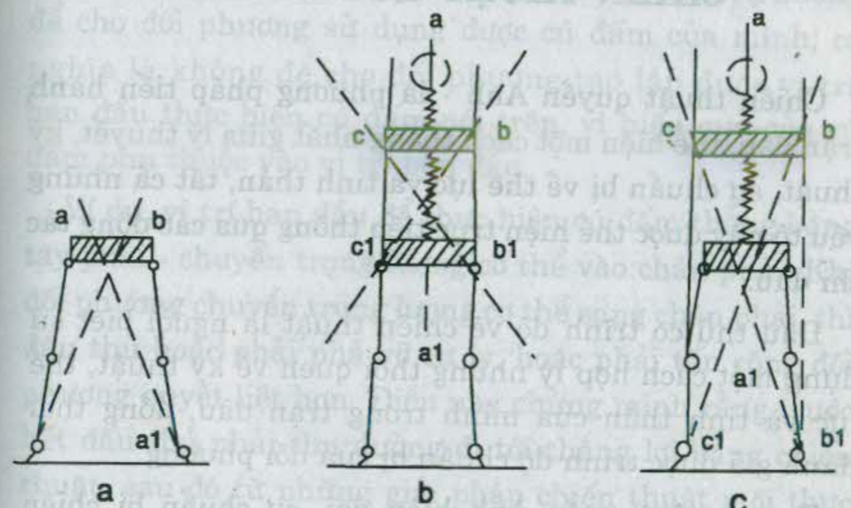
Mặt khác cú đấm trong môn quyền Anh là một chuyển động phức tạp, mà cơ sở là chuyển động tịnh tiến, quay hoặc đồng thời tịnh tiến - quay; không những của cú đấm mà của cả thân đấu thủ. Bên cạnh đó cần nắm được là trong vận tốc tổng lực của cú đấm còn có thể bổ sung vận tốc của các chuyển động của khớp chân, đùi, khớp vai và khớp khuỷu tay. Những chuyển động này giúp tăng thêm vận tốc cho cú đấm.

Những quan sát cho thấy, đòn đánh bắt đầu từ bàn chân chuyển qua gối, đùi, xương chậu, vùng vai, hoặc vai và tay tới cú đấm. Vì thế, cú đấm không thể chính xác đi theo đường thẳng hoặc đường vòng cung mà đi theo đường rất phức tạp (H.66).

Các chuyển động của tay và thân ở mức độ nhất định có liên quan tới những di chuyển, đổi chỗ, cho nên khi xây dựng đòn đánh cần thiết cho các vận tốc đối lập nhau về hướng, để chúng không gặp nhau.

Tất cả những vấn đề nói trên khẳng định là hiệu quả của bất kỳ động tác tấn công nào đều được quyết định bởi

tốc độ, độ chính xác và tuần tự thực hiện hệ thống chuyển động, đã trở thành thói quen của đấu thủ. Ngoài ra, những yếu tố quan trọng trong việc làm chủ kỹ thuật quyền Anh là sự cần thiết thực hiện tất cả những động tác với hao phí về sức và năng lượng tối thiểu.



Hình 66

PHẦN III

CHIẾN THUẬT QUYỀN ANH

Chiến thuật quyền Anh - là phương pháp tiến hành trận đấu, thể hiện một cách thống nhất giữa lý thuyết, kỹ thuật, sự chuẩn bị về thể lực và tinh thần, tất cả những yếu tố này được thể hiện trực tiếp thông qua các động tác thi đấu.

Đấu thủ có trình độ về chiến thuật là người biết sử dụng một cách hợp lý những thói quen về kỹ thuật, thể lực và tinh thần của mình trong trận đấu, đồng thời đánh giá được trình độ chuẩn bị của đối phương.

Trong môn quyền Anh hiện đại, sự chuẩn bị chiến thuật đóng vai trò chủ đạo; nó liên kết tất cả những điều kiện cần thực hiện trong quá trình chuẩn bị cho giải, và trong thời gian thi đấu.

Môn quyền Anh là môn thể thao điển hình về tâm lý nên trong luyện tập nhiệm vụ đặt ra phải xuất phát từ quan điểm là so với kỹ thuật, thì chiến thuật giữ vai trò chủ đạo. Kỹ thuật phụ thuộc vào chiến thuật, tức là kỹ thuật đấu, và đỡ cần được hoàn thiện căn cứ theo các nhiệm vụ chiến thuật; có nghĩa là, đấu thủ không những chỉ đơn thuần nắm được kỹ thuật thi đấu như là công cụ

tấn công và tự vệ, mà phải biết sử dụng những thói quen kỹ thuật cho những ý đồ chiến thuật lớn.

Giả sử, đấu thủ phải thi đấu với đối phương có cú đấm quyết định mạnh thì khi chuẩn bị cho trận đấu này, huấn luyện viên phải đặt ra cho đấu thủ nhiệm vụ không để cho đối phương sử dụng được cú đấm của mình; có nghĩa là không để cho đối phương tạo lập được vị trí ban đầu thực hiện cú đấm nói trên, vì hiệu quả của cú đấm phụ thuộc vào vị trí ban đầu.

Ví dụ, vị trí ban đầu để thực hiện cú đấm thẳng bằng tay phải - chuyển trọng lượng cơ thể vào chân phải. Khi đối phương chuyển trọng lượng cơ thể sang chân phải, thì đấu thủ hoặc phải phá vỡ cự ly, hoặc phải tấn công đối phương quyết liệt hơn. Điều này chứng minh rằng trước hết đấu thủ phải tìm đường đi tới thắng lợi bằng chiến thuật, sau đó từ những giải pháp chiến thuật mới thực hiện những động tác kỹ thuật.

Những biện pháp chiến thuật là:

- Cự ly trận đấu.
- Thế đứng tấn công.
- Di chuyển.
- Động tác chuyển trọng lượng cơ thể từ chân này sang chân kia.
- Tấn công.
- Tự vệ.

- Phản công; kể cả những biện pháp mang nặng tính chiến thuật như:

- Động tác giả.

- Thủ thuật và mưu mẹo.

- Động tác lừa.

- Khiêu khích.

- Đánh trước.

- Dọa.

- Đánh thăm dò.

Ở đây cần chú ý là các yếu tố kỹ thuật như: thế đứng thi đấu, sự di chuyển, chuyển trọng lượng cơ thể từ chân này sang chân kia, chỉ trở thành những biện pháp chiến thuật trong điều kiện nếu đấu thủ sử dụng chúng một cách có ý thức. Cơ sở đánh giá trình độ chuẩn bị của đấu thủ là tổ hợp những động tác chiến thuật trong thi đấu của đấu thủ. Tổ hợp này càng nhuần nhuyễn thì trình độ chiến thuật của đấu thủ càng cao.

I. ĐỘNG TÁC GIẢ

Động tác giả là dấu hiệu bắt đầu của cú đấm bằng chuyển động của tay, thân, chân, đầu và có thể cả của mắt.

Nhờ các động tác giả, đấu thủ giấu được sự thật của các động tác và làm cho đối phương gặp khó khăn trong chiến thuật khi tổ chức phản công, luôn giữ sự chú ý ở mức căng thẳng, từ đó giành được chủ động.

Động tác giả là vũ khí chiến thuật rất lợi hại, song hiệu quả của nó phụ thuộc rất nhiều vào trình độ thực hiện (tính chất thật của động tác giả).

II. THỦ THUẬT VÀ MƯU MẸO

Trận đấu hiện đại - không chỉ có những cú đấm, những động tác tự vệ và phản công, mà còn có sự thay đổi liên tục những di chuyển khác nhau trước và trong khi tấn công.

Thủ thuật - đây là sự di chuyển có ý thức của đấu thủ quanh võ đài để thực hiện các nhiệm vụ chiến thuật; thủ thuật là động tác chiến thuật, được áp dụng rất rộng rãi ở cự ly xa. Ở cự ly trung bình và gần nó không phù hợp và ít được sử dụng.

Đấu thủ biết áp dụng thủ thuật rất hợp với động tác giả, gây cho đối phương luôn căng thẳng, và khi thực hiện các động tác chống đỡ, thường bị đẩy vào các góc hoặc dây võ đài.

Ở các nước có nền thể thao tiên tiến như Nga, Cu Ba người ta quan tâm và đầu tư nhiều thời gian để luyện tập cho các đấu thủ về thủ thuật thi đấu của môn quyền Anh.

Nhiệm vụ chính của thủ thuật là tiến ra vị trí đấu, mà từ đó đấu thủ có thể bắt đầu đợt tấn công quyết định. Nhiệm vụ này cần được giải quyết với sự hỗ trợ của việc dùng mưu mẹo.

Mẹo - là một hệ thống gồm một hoặc một số những di động được đấu thủ áp dụng để không những tiến lại gần đối phương mà còn để tiến xa vị trí đấu nhất định.

Hiệu quả của toàn bộ động tác thi đấu phụ thuộc vào việc thực hiện nhuần nhuyễn yếu tố chiến thuật này; vì nhờ dùng mẹo, đấu thủ tạo được khoảng sân để thực hiện các động tác tấn công. Ngoài ra, dùng mẹo còn giúp đấu thủ thoát ra khỏi những tình huống khó, như khi bị ép vào dây võ đài, hoặc bị dồn vào góc.

Trong luyện tập để hoàn thiện cú đấm móc tay trái vào đầu có thể sử dụng mẹo sau: bước sang trái - bước sang phải - bước sang trái;

Kết quả: trọng lượng cơ thể dồn vào chân trước, thân xoay nhẹ về phía trái và tạo được vị trí để thực hiện cú đấm móc tay trái. Mẹo này thường được các đấu thủ có cú đấm móc mạnh bằng tay trái vận dụng.

III. ĐỘNG TÁC LỪA

Đây là động tác thi đấu không phải để giành điểm, mà để giấu không cho đối phương biết đòn tấn công thật của mình. Động tác lừa có thể là một hoặc nhiều cú đấm liên tiếp được thực hiện một cách nhẹ nhàng, không tiêu hao sức lực vô ích. Nhiệm vụ của động tác lừa là phá vỡ độ tin cậy của đối phương vào những động tác tự vệ của mình và buộc đối phương tăng cường các động tác phòng thủ.

Hoàn thiện các động tác lừa là khâu quan trọng trong quá trình luyện tập; vì nó giúp cho đấu thủ biết tích luỹ sức lực cho cú đấm quyết định đã chọn. Trong những trận đấu với tốc độ cao, khả năng này còn giữa vai trò quan trọng trong việc giải quyết vấn đề hiệp ba. Bởi vì, các

động tác lừa không những thực hiện nhiệm vụ chiến thuật mà còn giúp huấn luyện viên chỉ đạo đấu thủ trong việc dùng sức mạnh của cú đấm.

IV. ĐỘNG TÁC KHIÊU KHÍCH (NHỬ)

Nhử - là biện pháp chuẩn bị chiến thuật của đấu thủ để thực hiện động tác phản công, khi đối phương đã áp dụng các biện pháp tích cực nhằm thực hiện những động tác theo dự kiến của mình.

Biện pháp thực hiện ý đồ chiến thuật này là việc để hở có ý thức. Để thực hiện việc này đấu thủ buông thõng hoặc đưa tay trái về phía sau, nâng cằm lên, hạ vai trái hoặc nâng khuỷu tay phải (H.67).

Với mục đích kéo đối phương vào những hoạt động tích cực, nhiều đấu thủ tỏ ra mệt mỏi hoặc mất khả năng tấn công. Căn cứ vào hình thức tấn công do đấu thủ áp dụng, mà vận dụng, kiểu nhử thuận lợi cho động tác của đối phương, và khi đối phương có phản xạ, lập tức đấu thủ thực hiện ngay ý đồ của mình trước khi đối phương hành động.



Hình 67- Thế đứng khiêu khích

V. ĐÁNH TRƯỚC

Là một biện pháp chiến thuật dựa trên cơ sở đấu thủ thực hiện các động tác của mình đáp lại hành động của đối phương, nhưng nhanh hơn nhờ phản xạ nhanh và tốc độ thực hiện các động tác.

Biện pháp chiến thuật này thường được sử dụng phổ biến trong trận đấu ở cự ly xa vì ở cự ly xa thời gian thực hiện động tác tấn công của đối phương dài hơn so với ở cự ly trung bình và gần, do đó việc thực hiện biện pháp đánh trước có hiệu quả và đỡ nguy hiểm hơn. Đôi khi một số đấu thủ áp dụng biện pháp chiến thuật này cũng rất có kết quả ở cự ly trung bình và gần.

VI. ĐE DOẠ (UY HIẾP)

Đây không chỉ là một tổ hợp các động tác chiến thuật được sử dụng trước khi tấn công, mà còn là hành vi của đấu thủ khi tạo ra mối đe dọa buộc đối phương phải tự vệ hoặc phản công. Giá trị của các động tác chiến thuật này là ở chỗ, khi đối phương tin càng nhiều vào sự tấn công giả, thì càng có nhiều thuận lợi cho các động tác tấn công hoặc phản công thực sự; ở đây, để tăng cường phòng thủ, đối phương sẽ thực hiện chiến thuật phòng ngự rõ nét hơn, và như vậy không cho phép anh ta phản công mà luôn ở trạng thái căng thẳng, hoang mang (thể hiện qua động tác và trạng thái thi đấu).

Đồng thời, do chỉ lo phòng ngự, đối phương lùi về các góc võ đài hoặc lùi sát vào dây, nên mất khả năng thực hiện các thủ thuật trong thi đấu.

VII. ĐÁNH THĂM DÒ

Trình độ chiến thuật của đấu thủ được xác định rất nhiều bởi khả năng biết xây dựng kế hoạch cho trận đấu và biết điều khiển nó.

Thăm dò được dùng để làm rõ những mặt mạnh, yếu của đối phương trong trận đấu về kỹ thuật, chiến thuật, cũng như trạng thái thể lực và tâm lý, ý chí của đối phương.

Đánh thăm dò được thực hiện thông qua các đợt tấn công, tự vệ và phản công, đặc biệt thông qua các biện pháp chiến thuật. Tất cả đều nhằm giải quyết nhiệm vụ - thu lượm các thông tin về đối phương, làm rõ những đấu pháp tủ của đối phương.

Đánh thăm dò được áp dụng trong giai đoạn đầu trận đấu với bất kỳ đối thủ nào.

Khi gặp một đối thủ chưa quen biết, đấu thủ cần biết anh ta thuận tay phải hay tay trái; anh ta đánh ở thế đứng nào, tốc độ phản xạ như thế nào? Những cú đấm anh ta thường sử dụng chủ yếu trong trận đấu? Đấu theo chiến thuật nào?... Nếu đối phương đã quen biết, thông qua đánh thăm dò, đấu thủ cần làm thay đổi kỹ thuật và chiến thuật của đối phương, trong thời gian cuối trận đấu.

Nhờ đánh thăm dò có thể bổ sung thêm các thông tin về đối phương so với lượng thông tin đã biết trong quá trình chuẩn bị cho trận đấu. Tổng hợp tất cả những tư liệu về đối phương, đấu thủ quyết định kế hoạch tiến hành trong suốt trận đấu, và đặc biệt cho hiệp một. Trong việc lựa chọn phương án thi đấu,huấn luyện viên có vai trò rất lớn. Thông qua phân tích trận đấu một cách khách quan vào lúc nghỉ giữa các hiệp đấu huấn luyện viên sẽ cho đấu thủ những lời khuyên chính xác, cụ thể, từ đó giúp đấu thủ quyết định phương án đánh trong hiệp tiếp theo.

Thông tin về đối phương rất quan trọng đối với đấu thủ trong quá trình chuẩn bị và thi đấu. Thông tin càng nhiều thì sự chuẩn bị cho trận đấu càng nhẹ. Sự hiểu biết về đối phương (những tố chất thể lực và tinh thần, tính tình, sự kiên nhẫn, chiến thuật thi đấu) cho phép đấu thủ lựa chọn được những đối pháp có hiệu quả trong quá trình chuẩn bị.

Về đối phương cần biết được những thông tin sau:

a) Đặc điểm chung: tuổi, thời gian tập luyện, những thành tích đã đạt được.

b) Sự phát triển thể lực: chiều cao, thuận tay nào, sức chịu đựng; tốc độ, sự linh hoạt và sức mạnh.

c) Trình độ chuẩn bị về kỹ - chiến thuật: cự ly thi đấu anh ta ưa thích, không ưa thích, những kiểu tấn công, tự vệ, phản công anh ta thường áp dụng. Khả năng anh ta dùng thủ thuật trong thi đấu. Chiến thuật anh ta thường

áp dụng. Anh ta có áp dụng các động tác giả, mưu mẹo, như.... Không?

d) Trình độ chuẩn bị tâm, sinh lý: tình tình, khả năng huy động sức, mức độ dũng cảm, kiên định, ý chí vươn tới chiến thắng. Ngoài ra để đánh giá đầy đủ đối phương, đấu thủ phải biết được mức độ sẵn sàng của đối phương đối với trận đấu này.

Thực tiễn cho thấy mỗi đấu thủ đều có lối đánh riêng được xác định bởi cá tính, trình độ chuẩn bị về thể lực, kỹ thuật và tâm lý. Căn cứ vào những yếu tố này, trận đấu có thể được xây dựng theo chiến thuật tấn công, phản công hoặc phòng ngự. Một đấu thủ có kinh nghiệm trong trận đấu khi biết được đối phương sẽ lập tức thay đổi chiến thuật, từ tấn công sang phản công, từ phòng ngự sang tấn công... Những thay đổi này phụ thuộc vào trình độ chuẩn bị của đấu thủ. Đấu thủ cần phải được huấn luyện kịp thời các hình thức thi đấu, vì có khả năng thay đổi chiến thuật trong trận đấu là yếu tố quyết định cho sự thắng lợi.

PHẦN IV

LUYỆN TẬP NÂNG CAO

Trên võ đài, không những đấu thủ thể hiện tính cách của mình, sự nhanh nhẹn, sáng tạo, kiên định, và khả năng đứng vững trước sức tấn công của đối phương, mà còn thể hiện khả năng đánh bại địch thủ bằng sự khôn khéo, tốc độ, tính độc đáo trong việc thực hiện các động tác đánh của mình. Tất cả những khả năng này, những thói quen, cũng như những tố chất về thể lực và tinh thần được hình thành và phát triển trong quá trình luyện tập.

Luyện tập bao gồm:

- Luyện tập thể lực.
- Luyện tập kỹ thuật- chiến thuật.
- Luyện ý chí - tinh thần.
- Học tập lý thuyết.

Luyện tập là quá trình giáo dục phức tạp, trong đó huấn luyện viên giải quyết những nhiệm vụ một cách tuần tự và có hệ thống. Luyện tập đối với đấu thủ phải là cơ sở của những thắng lợi trong tương lai.

Trong quá trình học tập và luyện tập, vai trò của huấn luyện viên rất lớn. Lao động của huấn luyện viên là lao động có trách nhiệm và khó. Huấn luyện viên cần phải

không ngừng nâng cao trình độ của mình, để nắm được những vấn đề mới, tiên tiến trong môn quyền Anh và vận dụng chúng vào thực tiễn huấn luyện.

Nếu coi quá trình luyện tập của đấu thủ là quá trình hoàn thiện, thì nó cũng luôn có sự phát triển không đồng đều và có những xu hướng khác nhau. Quá trình luyện tập của các đấu thủ trình độ cao phụ thuộc vào chu kỳ tập luyện từ giai đoạn chuẩn bị, và được tiến hành khác với quá trình luyện tập của các đấu thủ mới vào nghề, cũng như các đấu thủ đã có hạng.

Quá trình luyện tập của các đấu thủ trình độ cao phải hướng vào các mục tiêu: hoàn thiện các khả năng kỹ thuật, chiến thuật, sau đó là chuẩn bị về thể lực, có nghĩa là hướng vào mục tiêu đạt kết quả cao trong thi đấu.

Đối với thời kỳ chuẩn bị, thì quá trình luyện tập của các đấu thủ có trình độ cao ở giai đoạn chuẩn bị chung, về nguyên tắc, khác với quá trình luyện tập ở giai đoạn chuẩn bị chuyên sâu cả về mặt hoàn thiện trình độ kỹ thuật, chiến thuật, cả về mặt phát triển các khả năng cá nhân. Nếu trong giai đoạn chuẩn bị chung nhiệm vụ chính là nắm được động tác kỹ thuật, chiến thuật và hoàn thiện chúng, thì ở giai đoạn chuẩn bị chuyên sâu phạm vi những biện pháp kỹ thuật, chiến thuật được thu hẹp hơn; song, việc thực hiện phải đạt tới đỉnh cao của sự hoàn thiện - trình độ tự động hoá. Ngoài ra ở giai đoạn chuẩn bị chung, đấu thủ phải tập nâng cao khả năng hấp thụ ôxy (dưỡng khí), còn ở giai đoạn chuẩn bị chuyên sâu là nâng cao hiệu suất thi đấu.

I. CHUẨN BỊ KỸ THUẬT - CHIẾN THUẬT

Quyền Anh là môn thể thao phức tạp đòi hỏi rất cao về mức độ cân đối của các chuyển động, của trình độ chuẩn bị về thể lực chung và chuẩn bị chuyên môn về khả năng thi đấu, trong đó có đòi hỏi rất cao về khả năng phản xạ giản đơn và phức tạp. Môn quyền Anh đòi hỏi vận động viên nâng cao về tâm lý, để có thể tỉnh táo trong tình huống phức tạp của trận đấu, khi mà nó có thể thay đổi trong khoảng 1/10 của giây. Kỹ thuật quyền Anh rất đa dạng, còn những khả năng chiến thuật thì không có giới hạn.

Trong môn quyền Anh thường xuyên có sự đối lập giữa tấn công và phòng thủ, phòng thủ được sử dụng trước hết để cản phá tấn công. Bản chất của trận đấu được thể hiện không chỉ có khả năng biết thực hiện những cú đấm chính xác, mà còn ở khả năng biết phòng thủ vững chắc, kịp thời trước những cú đấm của đối phương, khi thực hiện phòng thủ, đồng thời phản công ngay.

Chiến thắng trên võ đài - là tổng hợp của những yếu tố mà trong luyện tập cần phải hoàn thiện, trong luyện tập không được quên bất kỳ chuẩn bị nào. Có như vậy, trình độ của đấu thủ mới được tích luỹ đủ để thi đấu với bất kỳ đối thủ nào.

Trong môn quyền Anh, trên cơ sở 3 cú đấm cơ bản có thể chia thành 12 dạng cú đấm sau:

1. Đấm thẳng tay trái vào đầu.

2. Đấm thẳng tay trái vào thân.
3. Đấm thẳng tay phải vào đầu.
4. Đấm thẳng tay phải vào thân.
5. Đấm móc tay trái vào đầu.
6. Đấm móc tay trái vào thân.
7. Đấm móc tay phải vào đầu.
8. Đấm móc tay phải vào thân.
9. Đấm xốc tay trái vào đầu.
10. Đấm xốc tay trái vào thân.
11. Đấm xốc tay phải vào đầu.
12. Đấm xốc tay phải vào thân.

Và để chống lại từng cú đấm trên đều có từ năm đến sáu cách tự vệ. Vì vậy, đối với trận đấu, với phương án phòng thủ, đấu thủ cần phải giải quyết vấn đề: lựa chọn nhanh một phương án hành động có hiệu quả. Biết rằng, những thói quen trong thể thao được hình thành theo cơ chế của những phản xạ có điều kiện, trên cơ sở những khả năng của con người đối với sự vận động theo các quy luật phát triển trí nhớ đối với những vận động đó.

Việc nghiên cứu kỹ thuật, chiến thuật quyền Anh được thực hiện nhờ phương pháp tập trung, khi toàn bộ đối tượng nghiên cứu lúc đầu được đặt trên cơ sở những yếu tố rất đơn giản, để người học tiếp thu được, sau đó nâng dần mức độ phức tạp của chúng cùng với việc khắc phục, sửa những sai sót đã mắc phải. Làm đi, làm lại nhiều lần

những cái cũ và trong mỗi lần có bổ sung một chút mới, nhưng không xây dựng cái mới trên nền tảng vững chắc của cái cũ. Với nguyên tắc này, huấn luyện viên phải soạn tài liệu giảng dạy để những yếu tố kỹ thuật, chiến thuật được phân bố theo đường xoáy ốc, trong đó những thao tác đã học được nhắc lại sau một thời gian nhất định nhưng ở dạng phức tạp hơn.

Với cách xây dựng giáo trình giảng dạy như trên sẽ tạo điều kiện không những cho việc bồi dưỡng các đấu thủ từng phần của thao tác, mà còn giúp cho việc hoàn thiện các thao tác nói chung và sửa được những sai sót trong những buổi học trước.

Việc dạy từng động tác được bắt đầu từ sự giải thích và làm mẫu; làm mẫu cần chuẩn xác và đúng. Động tác làm mẫu thực hiện từ bốn phía: trước, sau, bên phải, bên trái. Làm mẫu kèm theo những giải thích ngắn gọn, lôgích, trong đó lưu ý đấu thủ những yếu tố quan trọng của động tác. Đồng thời, cần nói rõ cơ sở về mặt chiến thuật và việc hình thành động tác, có nghĩa là giải thích khi nào và lúc nào thì áp dụng động tác. Để giúp đấu thủ dễ dàng thực hiện động tác mới, cần giới thiệu cho họ những tài liệu về kỹ thuật động tác đó để nghiên cứu trước.

Căn cứ vào mức độ phức tạp của động tác mà khi tập có thể áp dụng phương pháp tập toàn bộ; từng phần hoặc tổng hợp; cần chỉ dẫn cách thực hiện cho đúng từng phần của động tác, sau đó là toàn bộ động tác. Nếu chỉ có một số ít làm sai thì không cần dừng buổi tập, mà chỉ nên nhắc nhở.

Tập các động tác tấn công, tự vệ và tạo thành thói quen phải được tiến hành theo trình tự:

1. Nắm được cách di chuyển trong đội ngũ xếp theo hàng ngang.

2. Học các động tác tiến công trong đội ngũ được xếp theo hai hàng ngang, trong đó một người tự vệ còn người kia tấn công theo hiệu lệnh của huấn luyện viên.

3. Học các động tác trong đội ngũ xếp hai hàng ngang, trong đó một bên tấn công, một bên tự vệ, không có hiệu lệnh của huấn luyện viên. Trường hợp này có yếu tố bất ngờ.

4. Hoàn thiện các động tác tập đôi, khi đó các đấu thủ tự do di chuyển trong phòng tập.

5. Củng cố các động tác trong các trận đấu chỉ định.

6. Củng cố các động tác trong các trận đấu tự do và trong các trận đấu giao hữu.

Ngày nay, trong tất cả các môn thể thao, người ta đặc biệt chú ý tới việc làm sao để thực hiện các động tác mà không cần đến sự căng thẳng không cần thiết; sự thư giãn cơ bắp kịp thời có ảnh hưởng trực tiếp tới mức độ mệt mỏi và tới sự phối hợp động tác.

Việc này có thể đạt được nhờ biện pháp thư giãn cơ bắp, có nghĩa là không để các cơ bắp tham gia vào các động tác, cũng như làm thư giãn các cơ bắp vào những thời điểm ngừng động tác.

Ngay từ đầu cần hướng dẫn cho các đấu thủ biết cách tổng hợp nỗ lực tối đa của các nhóm cơ bắp tham gia vào động tác, và biết cách thư giãn các nhóm cơ bắp không tham gia vào động tác; với mục đích này yêu cầu các đấu thủ phải thực hiện các động tác một cách thoải mái hơn. Trong lúc học và trong khi hoàn thiện các động tác kỹ thuật không cần thiết sự căng thẳng quá mức.

Ví dụ, khi học đấm thẳng bằng tay trái cần lưu ý thả lỏng các cơ bắp của tay phải, để chúng không tham gia vào cú đấm; trong quá trình hoàn thiện cú đấm thẳng tay trái các đấu thủ cần chú ý tới việc sao cho vào thời điểm cú đấm chạm đích, chỉ có các cơ bắp của bàn tay và cẳng tay trái là ở trạng thái căng thẳng, còn các cơ khác đã tham gia vào thời gian đầu của động tác yếu dần đi. Cuối cùng vào thời điểm cú đấm đã trúng đích các cơ tay hoàn toàn thư giãn và nắm đấm trở về tư thế ban đầu.

Đặc biệt cần lưu ý các đấu thủ giữ cho các cơ bắp luôn ở trạng thái thư giãn kể cả trong trận đấu. Thực tiễn đã chứng minh, những đấu thủ biết thư giãn các cơ bắp đúng lúc trong trận đấu thường thực hiện các động tác tấn công và tự vệ nhanh hơn và ít tốn sức hơn.

Phân tích cho thấy, để chống lại được các đấu thủ thuộc các trường phái khác nhau trên võ đài một cách có hiệu quả, thì tối thiểu đấu thủ cần phải nắm được những kỹ thuật sau:

1) Cú đấm thẳng bằng tay trái vào đầu trong khi bước lên phía trước, lùi về sau, đón đánh, tránh sang bên.

2) Cú đấm thẳng bằng tay phải vào đầu khi đón đánh, đánh trả kết hợp đỡ bằng vai trái.

3) Hai cú đấm thẳng: tay phải - tay trái khi tấn công và thế thủ.

4) Cú đấm móc phản công bằng tay trái vào thân;

5) Hai hoặc ba lối tiến công hoặc phản công riêng; đồng thời, có khả năng đánh ở cự ly trung bình và gần.

Ngoài ra đấu thủ còn phải nắm càng nhiều phương pháp tự vệ càng tốt. Trong phạm trù hoàn thiện các động tác tự vệ cần nhận thức được rằng: tự vệ là hình thức tích cực trong việc tiến hành trận đấu, là chìa khoá dẫn tới phản công; vì vậy, bất kỳ dạng tự vệ nào cũng phải kết hợp phản công.

II. CHUẨN BỊ THỂ LỰC

Quyền Anh là môn thể thao dùng sức mạnh rất lớn. Sự căng thẳng cao độ về thể lực khi thi đấu ở cự ly trung bình được thay thế bằng sự thư giãn cơ bắp hoàn toàn trong khoảnh khắc thi đấu ở cự ly xa, hoặc là công việc rất nặng nhọc đòi hỏi sự hao phí sức lực rất lớn nhằm đè bẹp sự kháng cự của đối phương ở cự ly gần. Để làm được việc này, đấu thủ cần đạt được trình độ cao về sự chuẩn bị thể lực. Trong quá trình rèn luyện thể lực, các bài tập khác nhau về đặc tính cần được phối hợp một cách tuần tự, các bài tập được áp dụng thuộc về điền kinh, thể dục dụng cụ, các bài tập thể thao bổ trợ... cũng như các bài tập chuyên.

Sự hoàn thiện những phẩm chất thể lực như: sức mạnh, tốc độ, sức chịu đựng, tính nhanh nhẹn, hoạt bát cần được tiến hành trong quá trình tập ở thời kỳ chuẩn bị chung (cơ bản).

1. Rèn luyện sức chịu đựng

Sức chịu đựng là một trong những phẩm chất (tố chất) thể lực quan trọng của đấu thủ; việc rèn luyện nó có quan hệ trực tiếp tới vấn đề hiệp thứ ba. Trong luyện tập cần quan tâm phát triển phẩm chất này ngang bằng với những vấn đề hoàn thiện trình độ kỹ thuật, chiến thuật.

Trong quyền Anh, sức chịu đựng được hiểu là khả năng chống lại sự mệt mỏi của đấu thủ. Khả năng thực hiện trận đấu ở tốc độ cao là rất cần thiết không chỉ trong từng trận đấu, mà cả trong các trận thi đấu nói chung. Khả năng chịu đựng không được xem xét một cách riêng biệt với khái niệm mệt mỏi, vì sự mệt mỏi báo hiệu sự giảm sút khả năng thi đấu. Sự mệt mỏi là trạng thái sinh lý đặc biệt liên quan đến sự giảm sút tạm thời khả năng thi đấu. Phát triển sức chịu đựng quyết định trước hết bởi khả năng hoạt động của hệ tim mạch và hệ thần kinh, bởi mức độ các quá trình trao đổi chất cũng như sự cân đối trong hoạt động của các bộ phận cơ thể. Ngoài ra sức chịu đựng còn chịu ảnh của các chuyển động và sức mạnh ý chí của đấu thủ; giữa sức chịu đựng của cơ thể trong điều kiện thiếu ôxy và sức chịu đựng (khả năng thi đấu) có mối quan hệ rất mật thiết.

Theo ý kiến của các nhà tâm - sinh lý học, để làm rõ khái niệm sức chịu đựng, cần hai điều kiện:

1. Sự tích luỹ những khả năng sinh lý rất lớn của cơ thể.

2. Bộc lộ khả năng huy động các phẩm chất tâm lý (tinh thần).

Huấn luyện viên trong quá trình chuẩn bị cho đấu thủ thi đấu cần hết sức chú ý tới trạng thái cảm xúc của đấu thủ, vì tâm lý căng thẳng làm ảnh hưởng tới tốc độ, độ chính xác khi thực hiện các bài tập, dẫn tới sự mệt mỏi của trung ương thần kinh. Vậy phải phát triển sức chịu đựng ở đấu thủ như thế nào? Sự mệt mỏi báo hiệu sự giảm sút khả năng làm việc và đồng thời nó là điều kiện phát triển khả năng làm việc. Vì vậy, sự mệt mỏi được xem như là điều kiện cần thiết để tiếp tục hoàn thiện những khả năng của cơ thể.

Theo quy luật hồi phục sau khi tiêu hao năng lượng cho công việc, thì mức cơ năng lại được tái tạo không chỉ với đại lượng như lúc đầu, mà còn lớn hơn. Như vậy, trong quá trình luyện tập, huấn luyện viên cần coi sự mệt mỏi như điều kiện cần thiết cho sự phát triển sức chịu đựng; luyện tập nhằm phát triển sức mạnh chỉ đạo được điều kiện ít hơn cho việc phát triển tốc độ và sức chịu đựng; việc luyện tập nhằm phát triển sức chịu đựng chỉ có tác dụng một chiều tới cơ thể.

Khi lập kế hoạch và tổ chức quá trình luyện tập, huấn

luyện viên cần cụ thể hoá từng buổi tập không chỉ theo kế hoạch kỹ thuật, chiến thuật, mà cả kế hoạch hoàn thiện những phẩm chất thể lực. Thông thường phần chính của công tác luyện tập được áp dụng phương pháp tập: các hiệp đấu với cùng cường độ được lặp lại sau một phút nghỉ ngơi. Kết quả đạt được là đấu thủ phát triển được sức chịu đựng chung. Để đáp ứng được trận đấu ba hiệp phải rèn luyện sức chịu đựng tốc độ. Với phương pháp tập cứ sau 3 hiệp đấu, thì nghỉ 3-9 phút để hồi phục sức, sau đó lại tiếp tục lặp lại theo chu kỳ trên.

2. Rèn luyện tốc độ

Một trong những yếu tố quyết định thắng lợi của đấu thủ trên võ đài là tốc độ.

Tốc độ - đây là tổ hợp các đặc điểm thuộc chức năng con người, trực tiếp quyết định các đặc tính vận tốc của các cử động, cũng như thời gian thực hiện các phản xạ. Trong quyền Anh, tốc độ được thể hiện dưới 4 dạng:

- Thời gian tiềm phục của phản xạ.

- Vận tốc động tác đơn lẻ.

- Tần số động tác.

- Vận tốc di chuyển.

Vai trò của tốc độ trong quyền Anh rất lớn; việc phản ứng nhanh của đấu thủ đối với sự chuẩn bị và thực hiện

cú đấm của đối phương phụ thuộc vào khả năng phản xạ nhanh. Vận tốc động tác đơn ảnh hưởng tới tốc độ của các động tác tấn công, phản công và tự vệ. Khả năng tăng tần số động tác quyết định mật độ cần thiết của động tác thi đấu. Tốc độ tiếp cận đối phương quyết định hiệu quả tấn công, tốc độ tăng cự ly quyết định hiểu quả tự vệ.

Trong luyện tập tốc độ, có thể áp dụng một số phương pháp sau:

- Luyện phản xạ vận động: phản xạ vận động có hai dạng:

+ Phản xạ đơn giản.

+ Phản xạ phức tạp.

Phản xạ đơn giản là sự phản ứng bằng một động tác biết trước đối với tín hiệu đã biết trước, nhưng xuất hiện bất ngờ. Để rèn luyện phản xạ đơn giản có thể áp dụng phương pháp phản ứng nhanh, nhiều lần trước một tín hiệu đã biết được xuất hiện bất ngờ. Ví dụ: với mục đích xây dựng những phản xạ tự vệ, huấn luyện viên đứng trước đấu thủ, thực hiện cú đấm nào đó, còn đấu thủ thực hiện động tác tự vệ đã được học.

Với sự tăng cường mức độ phức tạp của các bài tập phản xạ giản đơn đấu thủ sẽ chuyển sang luyện tập một trong những phản xạ phức tạp, đó là phản xạ chọn lọc; dạng phản xạ này dựa trên cơ sở lựa chọn phản ứng vận

động cần thiết trong số những động tác phản công hoặc tự vệ.

Các chỉ tiêu về phản xạ ở các đấu thủ có trình độ cao đạt tới mức không còn chỉ là phản ứng đơn giản nữa, bởi vì phản xạ không những đối với động tác của đối phương, mà phản xạ ngay cả đối với hành động chuẩn bị của đối phương. Có thể chia phản xạ phức tạp thành những thành phần sau:

1) Phản xạ định hướng, có nghĩa là thời gian từ lúc bắt đầu chuẩn bị và tập trung sự chú ý vào việc xác định phần cơ thể của đối phương để hở, tới lúc xuất hiện thời điểm đầu của những động tác tấn công của đối phương.

2) Phản xạ phân biệt, tức là thời điểm nhận ra ý đồ đối phương, phân biệt hành động thật và giả.

3) Phản xạ lựa chọn, tức là thời gian chọn hành động phù hợp: tự vệ hoặc tấn công.

4) Giai đoạn thực hiện phản xạ, tức là sự bắt đầu của động tác phản ứng (tự vệ hoặc phản công).

Sự phát triển không toàn diện chỉ một trong bốn yếu tố trên có ảnh hưởng rất nhiều tới hiệu quả thi đấu của đấu thủ.

Tốc độ các động tác cần tự rèn luyện. Việc rèn luyện có thể áp dụng các bài tập, khi tập có thể thực hiện với vận

tốc tối đa; thời gian thực hiện các bài tập cần kéo dài ở mức để đảm bảo vào cuối bài tập vận tốc không bị giảm do quá mệt.

Có hai phương pháp tập nâng cao tốc độ:

a. Rèn luyện toàn diện tốc độ ở một động tác nhất định.

b. Hoàn thiện một cách chọn lọc một số yếu tố quyết định tới tốc độ của động tác.

Ngoài ra để phát triển tốc độ có thể áp dụng phương pháp tập có tải trọng; phương pháp này phải tuân thủ những nguyên tắc:

a. Chỉ áp dụng khi đấu thủ ở trạng thái có chỉ số khả năng làm việc tốt nhất.

b. Đeo tải trọng. Không được phá vỡ cơ cấu động tác, các động tác vẫn phải thực hiện với tốc độ tối đa.

c. Sau một vài tuần luyện tập có mang tải trọng, thì nhất thiết phải làm lại, với tốc độ tối đa ở trạng thái không mang tải.

3. Rèn luyện sức mạnh

Sức mạnh là tố chất thể lực được thể hiện ở khả năng vượt qua sự kháng cự từ bên ngoài nhờ sự nỗ lực của các cơ.

Các cơ có thể làm việc:

1) Không có sự thay đổi về chiều dài của cơ (lực kiềm chế, chế độ làm việc tĩnh).

2) Giảm chiều dài của cơ (lực hoạt động, chế độ làm việc nén).

3) Tăng chiều dài của cơ (giãn) (lực hao mòn, chế độ làm việc nhượng bộ).

Biết rằng lực bằng tích số giữa trọng lượng và gia tốc, nên lực có thể tăng lên nhờ tăng trọng lượng lên trong khi gia tốc rất nhỏ (những chuyển động của bản thân lực), hoặc nhờ tăng gia tốc (những chuyển động của lực có vận tốc).

Trong trận đấu, lực của đấu thủ được thể hiện ở khả năng:

1) Thực hiện nhanh những cú đấm đơn và hàng loạt những cú đấm; thực hiện tốt các biện pháp tự vệ bằng cách đỡ bằng vai, cúi tránh (lặn hụp), nghiêng tránh, lùi tránh.

2) Dừng chuyển động của thân và các phần của thân một cách nhanh chóng khi đối phương bất ngờ thực hiện các biện pháp tự vệ.

3) Đè bẹp sự kháng cự của đối phương hoặc sức ép của đối phương trong trận đấu ở cự ly gần.

Việc phân tích những chuyển động của đấu thủ cho thấy, đấu thủ cần có khả năng thể hiện sức mạnh trong chế độ kiềm chế, nhượng bộ, và khắc phục, trong đó việc khắc phục có tính chất động, còn việc kiềm chế và nhượng bộ có tính tĩnh.

Khi luyện tập huấn luyện viên cần lưu ý:

1) Trong điều kiện chuyển động (vận động) nhanh, đại lượng của lực giảm cùng với việc tăng vận tốc.

2) Giữa lực xuất hiện trong điều kiện vận động rất nhanh và lực tĩnh tối đa không có mối quan hệ nào.

3) Đại lượng của lực xuất hiện trong chuyển động chậm không khác lực trong điều kiện tĩnh.

4) Để phát triển những khả năng sức mạnh trong luyện tập, áp dụng các bài tập chuyên môn và các bài tập thể lực chung. Các bài tập chuyên môn cần phù hợp với các bài tập thi đấu.

Ví dụ: nâng tạ hoặc đẩy tạ 150 - 200 gam phù hợp với việc thực hiện cú đấm thẳng hoặc móc.

Các bài tập thể lực chung thường không phù hợp với những chuyển động trong thi đấu kể cả về sức và thời gian. Ví dụ: đeo nặng, vật tay, bóp tạ lò xo...

Tuy vậy, các bài tập chung vẫn cần thiết trong quá trình luyện tập, vì sự chuẩn bị chung về thể lực là cơ sở để thực hiện sự chuẩn bị chuyên môn về thể lực.

Lựa chọn các bài tập chuyên môn và chung giúp cho việc phát triển hợp lý các cơ bắp tham gia vào sự vận động. Đồng thời, cần lưu ý không nên áp dụng cố định một bài tập duy nhất. Huấn luyện viên cần biết bốn - năm tổ hợp bài tập, và mỗi lần tập từng tổ hợp trong vòng ba - bốn tuần. Các bài tập chuyên môn về thể lực có thể tiến hành:

1. Tập đấm có mang găng đấu hoặc vật nặng.

2. Ném, đẩy tạ.

3. Tập với bóng hoặc bao cát có mang giày nặng hoặc đeo vật năng trên vai.

4. Tập nâng tạ (nâng lên và đưa về phía trước) loại nhẹ khi có mang vật nặng trên vai.

4. Rèn luyện tính linh hoạt.

Tính linh hoạt là phẩm chất thể lực được thể hiện ở khả năng thực hiện những chuyển động với biên độ lớn. Thực tiễn chứng minh rằng sự phát triển kém về tính linh hoạt ở các khớp không những làm giảm tốc độ, sức mạnh và sức chịu đựng, mà khi thực hiện một chuyển động nào đó, những phẩm chất (tố chất) trên không được tận dụng hết.

Biên độ chuyển động ở khớp vai và khuỷu tay hạn chế sẽ ảnh hưởng tới hiệu quả cú đấm móc như giảm tốc độ chuyển động của cú đấm, vì đường gia tốc ngắn lại, không

thể tăng bán kinh vòng tay quay của cú đấm. Nhược điểm này không những làm giảm sức mạnh của cú đấm, mà còn giảm khả năng trúng đích.

Để phát triển tính linh hoạt của đấu thủ cần tập một cách có hệ thống các bài tập: tập đấm, tự vệ, phản công, lặn, nghiêng tránh, chuyển trọng lượng cơ thể từ chân nọ sang chân kia, quay khớp xương chậu, vai, khuỷu, cổ tay.

Thực hiện các bài tập rèn tính linh hoạt cần nhớ.

1) Đấu thủ cần phải khởi động trước (tới khi có mồ hôi).

2) Tính linh hoạt tỷ lệ nghịch với sức mạnh, và nếu tập nhiều bài tập chuyên rèn sức mạnh sẽ hạn chế tính linh hoạt của các khớp. Trong khi đó nếu kết hợp hài hoà các bài tập rèn sức mạnh và tính linh hoạt có thể đạt được sự phát triển tất cả hai tố chất này.

3) Trong quá trình luyện tập tính linh hoạt không cần phải đạt tới mức độ tối đa của sự phát triển mà chỉ cần đạt tới giới hạn cho phép thực hiện thành công biện pháp tự vệ và phản công cần thiết.

4) Trong quá trình chuẩn bị cho trận đấu sự linh hoạt của các khớp đạt được nhờ việc thực hiện khởi động, một cách hợp lý.

5) Tính linh hoạt phát triển tốt hơn trong thời kỳ còn tuổi nhỏ và thành niên.

5. Rèn luyện sự khéo léo (nhanh nhẹn)

Khéo léo là tố chất thể lực được thực hiện qua khả năng của đấu thủ không những trong việc nhanh chóng nắm vững những thói quen thi đấu phức tạp, mà còn vận dụng chúng một cách chính xác, hữu ích trong thi đấu; kịp thời tránh đòn đối phương, nhanh chóng và bất ngờ tấn công, nhờ có những tư duy riêng trong môn quyền Anh như nhận thức cự ly, cú đấm, thời gian.

Trong trận đấu, sự nhanh nhẹn được xác định bằng thời gian tối thiểu giữa dấu hiệu về sự bắt đầu tấn công và sự bắt đầu thực hiện biện pháp tự vệ có kết hợp phản công, cũng như bằng tốc độ thực hiện động tác tấn công.

Trong sự nhanh nhẹn, tốc độ xử lý thông tin bằng thị giác đóng vai trò rất lớn; khả năng xác định sự tấn công của đối phương trong điều kiện thay đổi vị trí quyết định rất nhiều tới kết cục trận đấu. Như, nếu đối phương chuyển trọng lượng cơ thể vào chân phải, thì sự tấn công nguy hiểm có thể được thực hiện bằng tay phải; nếu trọng lượng cơ thể chuyển từ chân phải sang chân trái thì khả năng tấn công nguy hiểm là tay trái...

Những khả năng thi đấu này, rất cần thiết trong thi đấu ở cự ly trung bình và gần, bởi vì ở những cự ly này đấu thủ chỉ kịp tự vệ, nắm bắt được thời điểm bắt đầu tấn công của đối phương chủ yếu là từ các động tác của chân đối phương. Sự phát triển tính nhanh nhẹn có thể tiến hành bằng tất cả các dạng bài tập: tập hai người với

bài tập có đeo găng; tập hoàn thiện kỹ - chiến thuật theo từng trường phái; tập với lămpơ (bàn tay đấm dùng cho huấn luyện viên). Sự nhanh nhẹn trong thi đấu được thể hiện trước hết qua việc tự vệ chính xác, kịp thời, vì đây là thói quen thi đấu phức tạp hơn cả. Việc hoàn thiện các động tác tự vệ trước hết có tác dụng thúc đẩy sự phát triển tính nhanh nhẹn, và vì thế cần lựa chọn bài tập.

Một trong những bài tập nhằm phát triển sự nhanh nhẹn là bài tập đôi có đeo găng (đấu tập); coi đây là phương pháp hoàn thiện các động tác tự vệ trước sự tấn công của đối phương. Đặc biệt có giá trị là các động tác tự vệ bằng cách dùng vai trái để đỡ, bước lùi, gạt, nghiêng, lặn, tránh. Nếu sau khi làm động tác tự vệ đấu thủ thực hiện luôn việc phản công, thì có thể nói đấu thủ đã đạt được trình độ cao về sự nhanh nhẹn. Trong bài tập đôi nhằm hoàn thiện các động tác tấn công, hiệu quả phát triển sự nhanh nhẹn không cao, vì đấu thủ không thể thực hiện việc tấn công nhanh, mạnh ở mức đối đa.

Trong các bài tập đôi có hiệu quả hơn trong việc phát triển sự nhanh nhẹn là đấu tự do và đấu giao hữu.

Khi thực hiện bài tập với lămpơ nhằm mục đích hoàn thiện các động tác tiến công và phản công, huấn luyện viên và đấu thủ cần hết sức lưu ý để cú đấm đạt được độ chính xác cao, thời gian thực hiện ở mức tối thiểu, còn độ phức tạp của bài tập theo thời gian phải được nâng lên. Chỉ có trong những điều kiện đó mới đạt được tính nhanh nhẹn trong bài tập.

III. CHUẨN BỊ CHỨC NĂNG, TRẠNG THÁI SUNG SỨC THỂ THAO

Đỉnh cao của quá trình luyện tập ở đấu thủ là đạt được trạng thái sung sức thể thao vào giai đoạn có những cuộc thi đấu quan trọng. Trạng thái sung sức thể thao được hiểu là trạng thái thi đấu tối ưu đạt được trong luyện tập ở từng cấp hoàn thiện trình độ thi đấu.

Trạng thái sung sức thể thao chủ yếu liên quan tới các yếu tố sinh lý. Thế nhưng nhận thức như trên chưa đầy đủ. Trạng thái sung sức thể thao bao gồm tất cả các mặt chuẩn bị của đấu thủ nhằm đạt được thành tích cao nhất về thể lực, chiến thuật, tâm lý và ý chí nghị lực. Đó là sự kết hợp trình độ phát triển cần thiết của sức mạnh, tốc độ, sức chịu đựng, sự nhanh nhẹn và sự linh hoạt với kỹ thuật, chiến thuật hoàn hảo và các điều kiện về tâm lý, ý chí cần thiết cho thắng lợi trên võ đài.

Nếu nói về mặt sinh lý của trạng thái sung sức thể thao, thì nó được đặc trưng cho trình độ cao về khả năng của đấu thủ, hơn nữa kết quả chung của những biến đổi sinh lý sẽ là:

1. Sự cơ động cao - nghĩa là sự làm việc nhanh của cơ thể và khả năng hoàn thiện trong việc chuyển từ tự vệ sang tấn công, từ tấn công sang phản công, từ tự vệ sang phản công....

2. Khả năng thực hiện những vận động đặc biệt của đấu thủ (những cú đấm, tự vệ, phản công, động tác giả, di chuyển ...)

Với trình độ rất cao về sức mạnh, tốc độ, sức chịu đựng và linh hoạt, mà nếu chưa đạt được trình độ rèn luyện thể thao, thì sẽ không làm được.

3. Tiết kiệm sức lực, giảm tiêu hao năng lượng ở từng động tác thi đấu.

4. Đẩy nhanh các quá trình hồi phục chức năng.

Trong giai đoạn đạt được trạng thái sung sức thể thao, một số động tác tấn công, tự vệ chủ yếu của đấu thủ trở thành tự động hoá rất cao. Hoạt động của đấu thủ luôn có ý thức về mặt nội dung; đồng thời, một số bộ phận của hoạt động trở thành tự động hoá.

Thời gian giữ được trạng thái sung sức thể thao không lâu, nên tổ chức tốt quá trình luyện tập, thì giai đoạn này cũng đủ cho một lần thi đấu.

1. Làm việc và nghỉ ngơi

Yếu tố quan trọng để đạt được thành tích cao trong thể thao là tuân thủ mối quan hệ giữa việc luyện tập với thời gian nghỉ ngơi nhằm hồi phục và tăng khả năng làm việc. Cần có chế độ làm việc và nghỉ ngơi, để phần chủ yếu của bài tập được tiến hành ở thời điểm hồi phục và nâng cao khả năng làm việc của cơ thể đấu thủ.

Đặc biệt cần quan tâm tới mối quan hệ giữa vận động và nghỉ ngơi, trong giai đoạn trước thi đấu (đạt được trạng thái sung sức thể thao) và giai đoạn tham gia thi đấu (duy trì trạng thái sung sức thể thao), cụ thể là trong các buổi tập giữa các trận đấu, cơ thể đấu thủ có những yêu cầu rất cao. Trong thời gian này cần thận trọng và chú ý tổ chức các buổi tập hợp lý sao cho không làm rối loạn các chức phận cơ thể đấu thủ.

2. Khối lượng và cường độ luyện tập

Điều kiện cần thiết để tổ chức luyện tập là việc điều chỉnh một cách chuẩn xác mối quan hệ giữa khối lượng và cường độ luyện tập. Khối lượng luyện tập, tức là tổng những biện pháp luyện tập theo kế hoạch được lập ở từng thời gian (buổi học, chu kỳ nhỏ, giai đoạn), được cơ thể đấu thủ tiếp nhận như công việc luyện tập thể lực.

Cường độ đòi hỏi phản xạ của cơ thể đối với việc luyện tập thể lực và phù hợp với tâm, sinh lý. Nếu như việc tập thể lực liên quan tới các phương tiện và phương pháp tập, thì việc rèn luyện tâm, sinh lý được đánh giá qua nhịp đập của tim trong thời gian tập thể lực. Trên cơ sở sự đánh giá trên rút ra được nhiều tư liệu về mối liên quan giữa mức độ tiêu hao năng lượng của cơ thể và nhịp đập của tim.

Việc tập thể lực và tâm, sinh lý (khối lượng và cường

độ) không tách rời nhau, đồng thời chúng có sự mâu thuẫn với nhau. Vì chúng lúc tăng tải trọng tập thể lực và tâm, sinh lý có thể chỉ đạt tới một giới hạn nhất định.

IV. CHUẨN BỊ Ý CHÍ VÀ TINH THẦN

Sự chuẩn bị ý chí và tinh thần có ý nghĩa đặc biệt quan trọng đối với việc nâng cao thành tích thi đấu của đấu thủ. Trình độ chuẩn bị tâm lý và ý chí được thể hiện ở khả năng vượt qua những khó khăn, chịu đựng khối lượng tối đa trong luyện tập. Những tố chất này đặc biệt quan trọng trong điều kiện thi đấu, khi cần mạnh dạn đánh giá khả năng của mình hoặc huy động cho công việc những tiềm năng mới ở trình độ cao hơn.

Ý chí được rèn luyện trong quá trình hoạt động thể thao tích cực. Môn quyền Anh đòi hỏi ở đấu thủ những phẩm chất ý chí rất cao, đồng thời đây cũng là biện pháp mạnh mẽ để phát triển và hình thành những phẩm chất ý chí. Đấu thủ chỉ được coi là đã được chuẩn bị về mặt ý chí, khi sự thể hiện những phẩm chất ý chí trở thành đặc điểm cá tính; việc này đạt được trong quá trình luyện tập và thi đấu theo kế hoạch nhờ công tác giáo dục chính trị, nâng cao trình độ văn hoá chung cho đấu thủ. Nói một cách khác là muốn xây dựng một đấu thủ có ý chí, cần bồi dưỡng trí lực cho đấu thủ và giáo dục những phẩm chất tinh thần.

Những người đến với môn quyền Anh thuộc lớp thường chưa có kinh nghiệm cuộc sống, chưa được tôi luyện qua lao động. Vì vậy, phải chú ý không ngừng nâng cao trình

độ văn hoá, thoả mãn những quyền lợi về tinh thần cho họ. Tất cả những vấn đề trên đòi hỏi rất nhiều ở huấn luyện viên. Huấn luyện viên - nhà sư phạm cần có những kiến thức rộng, trình độ sư phạm, nhìn thấy tương lai phát triển của từng đấu thủ mới vào nghề. Huấn luyện viên lãnh đạo quá trình đào tạo đấu thủ, tức là không những chuẩn bị cho đấu thủ về thể lực, kỹ thuật, chiến thuật, mà còn hình thành ở đấu thủ ý chí; vì thế, huấn luyện viên trở thành người xây dựng đặc điểm cá tính của đấu thủ. Ở đây, đòi hỏi việc nâng cao không ngừng những hiểu biết về lý thuyết khoa học và chính trị của tập thể huấn luyện viên; đồng thời, là sự hoàn thiện các hình thức, phương pháp giáo dục cho đấu thủ.

Rất nhiều tấm gương về việc các đấu thủ với những khả năng tuyệt vời về thể lực đã không đạt được kết quả cao, vì huấn luyện viên không kịp thời hướng dẫn cho họ biết cách vượt qua những khó khăn, cách chiến thắng bản thân. Trong quá trình luyện tập, đấu thủ rèn luyện tính bền bỉ, vươn lên, tự chủ và các phẩm chất ý chí khác. Nhiệm vụ của huấn luyện viên và đấu thủ là tự giác và có kế hoạch phát triển chúng. Huấn luyện viên cần thấy rằng hiệu quả của các buổi luyện tập chỉ đạt được nếu kết hợp được ba yếu tố: hoàn thiện kỹ thuật, chiến thuật, và chuẩn bị ý chí cho đấu thủ. Một trong những phương pháp giáo dục ý chí cho đấu thủ là lựa chọn những trở ngại có thể vượt qua được, nhưng mức độ khó khăn và phức tạp được nâng dần lên. Ở đây, rất quan trọng là

giáo nhiệm vụ phù hợp với khả năng của đấu thủ; nhiệm vụ quá phức tạp sẽ dẫn tới sự mất lòng tin vào sức của đấu thủ, còn quá dễ sẽ làm giảm sự hứng thú đối với công việc luyện tập.

Một trong những điều kiện cần thiết trong rèn luyện ý chí và nghị lực của đấu thủ là nghiên cứu những mặt mạnh, yếu của đối phương, đồng thời phải tôn trọng đối phương. Việc này giúp đấu thủ phát triển tính tự chủ, xây dựng tác phong thể thao chân chính.

Việc rút kinh nghiệm thi đấu chỉ nên tiến hành sau khi đấu thủ và huấn luyện viên đã thực sự bình tĩnh, có thế mới đánh giá khách quan những kết quả đạt được và những tồn tại.

Cần tạo điều kiện để đấu thủ được thể hiện ý chí trong các tình huống phức tạp; có như vậy, anh ta mới có thể thi đấu trong mọi điều kiện, kể cả trong trạng thái mệt mỏi và có sự kích động mạnh về cảm xúc.

Mặc dù trong môn quyền Anh cuộc đấu là sự tranh tài của hai cá nhân, nhưng mỗi đấu thủ cần được giáo dục tinh thần vì tập thể, trách nhiệm trước đội, tinh thần yêu quê hương đất nước. Tổ chức thi đấu càng lớn, phạm vi càng rộng thì trách nhiệm của đấu thủ đối với đội, với nền thể thao của đất nước càng lớn.

V. CHUẨN BỊ LÝ THUYẾT

Tư duy của đấu thủ được hình thành trong quá trình chuẩn bị lý thuyết và thực hành; quá trình luyện tập

được xây dựng trên cơ sở những quy luật khách quan, nên đấu thủ cần nhận thức được sự cần thiết thực hiện khối lượng công việc lớn, biết xây dựng việc luyện tập, biết rằng thành tích thể thao là kết quả của quá trình học và học tập theo một kế hoạch đã được dự kiến từ trước. Hiện nay, khi những thành tích thể thao đã đạt tới giới hạn của khả năng con người, thì đấu thủ cần nắm vững một cách có hệ thống những kiến thức về sinh học; đồng thời, nắm được những phương pháp quan sát phân tích, tự kiểm tra, đánh giá quá trình luyện tập. Huấn luyện viên chỉ có thể phát triển những khả năng về trí lực cho đấu thủ với sự tham gia tích cực của chính đấu thủ. Vì vậy, cần tổ chức những buổi học lý thuyết một cách có hệ thống, sao cho chúng kích thích được sự hoạt động tích cực có ý thức của đấu thủ.

Thời gian các buổi học lý thuyết thường giới hạn 45 phút. Thời gian buổi học kéo dài sẽ làm các đấu thủ mệt mỏi và hiệu quả rất thấp. Cần phải học tạo điều kiện cho các đấu thủ tham gia vào các buổi học một cách tích cực như các đấu thủ nói về một chuyên đề nào đó hoặc trả lời các câu hỏi. Nếu đấu thủ nào trả lời sai hoặc chưa đầy đủ thì được các đấu thủ khác và huấn luyện viên bổ sung. Việc kiểm tra sự tiếp thu những vấn đề đã học cũng được áp dụng rộng rãi.

VI. CÁC HÌNH THỨC KHỞI ĐỘNG

Sự cần thiết phải khởi động trong luyện tập liên quan tới vấn đề là, các cơ quan của cơ thể đều có sức ỳ đáng kể và không thể hoạt động ngay ở mức cần thiết. Đối với từng bộ phận cơ thể cần có hình thức khởi động riêng, đặc trưng kể cả về cường độ và thời gian.

Khi khởi động thường áp dụng tổ hợp các bài tập nhằm chuẩn bị toàn diện cho cơ thể bước vào một hoạt động đã định. Khởi động làm cho hệ thống tim mạch, cơ bắp được thư thái, nhờ đó các động tác được thực hiện nhanh, khéo léo và mạnh.

Khởi động được bắt đầu từ đi bộ với tốc độ bình thường, sau đó tăng dần tới khi chạy. Sau cùng đấu thủ thực hiện các bài tập trong tư thế di động nhằm tới các cơ bắp, vùng vai, chân, thân. Cần phải làm tuần tự tất cả các nhóm cơ và nâng dần cường độ thực hiện các bài tập.

Trong thời gian khởi động cần để các khớp tham gia, đặc biệt lưu ý tăng độ linh hoạt của các khớp. Việc khởi động như trên sẽ đề phòng được những chấn thương.

Khởi động thường được kết thúc bằng bài tập với bóng, trong đó việc chọn các động tác, tốc độ và nhịp độ bài tập được xác định bởi nội dung chính của buổi tập. Giả sử nội dung chính buổi tập là đấu tự do thì cường độ bài tập với bóng phải đạt mức tối đa (180 cú đấm/phút). Nếu nội

dung chính buổi tập đôi nhằm hoàn thiện kỹ thuật, thì tốc độ bài tập không quá 155 cú đấm/phút.

Trong buổi tập phần khởi động kéo dài 20 phút.

Đấu với bóng.

Đấu với bóng là buổi tập tổng hợp của đấu thủ, trong đó đấu thủ tưởng tượng ra trận đấu thật, nhằm nghiên cứu và hoàn thiện những động tác kỹ thuật, chiến thuật khác nhau. Đấu với bóng phụ thuộc vào đấu thủ tưởng tượng và có thể là:

a) Đấu với đối thủ thuận tay trái.

b) Đấu với đối thủ có lối chơi thiên về tấn công.

c) Đấu với đối thủ có tầm vóc cao với sở trường đánh ở cự ly xa.

d) Đấu với đối thủ có sở trường đánh ở cự ly trung bình.

e) Đấu với đối thủ có cú đấm knock - out nguy hiểm trong hai hiệp đầu.

Yêu cầu chính của trận đấu với bóng cần đạt được là đấu thủ thi đấu với một đối thủ cụ thể một cách thắng lợi. Muốn thế đấu thủ cần:

1) Giữ vững thế đứng cho việc tiến hành các đợt tấn công.

2) Căn cứ vào nội dung trận đấu, đổi thế đứng phù hợp trận đấu ở cự ly xa, trung bình.

3) Thường xuyên làm động tác giả thông qua việc di chuyển về các hướng.

4) Áp dụng các động tác giả kết hợp với tấn công.

5) Thay đổi tốc độ trận đấu, đôi khi nâng lên tới mức tối đa nhằm hoàn thiện sự tấn công với tính chất bùng nổ.

6) Mô phỏng những cú đấm phản công trong khi bước lùi hoặc bước sang bên.

7) Giải quyết các nhiệm vụ cụ thể về hoàn thiện kỹ thuật, chiến thuật.

Trận đấu với bóng thường thực hiện vào giai đoạn cuối của việc khởi động. Thực tiễn cho thấy bài tập này cần được thực hiện cả trong phần chính của buổi tập, số lượng hiệp đấu trong buổi tập khoảng 5-6 hiệp.

PHẦN V

BA CỰ LY ĐÁNH

CHƯƠNG I

ĐÒN ĐÁNH Ở CỰ LY XA

I. CHIẾN THUẬT ĐẤU QUYỀN ANH Ở CỰ LY XA

Trong tập luyện và thi đấu quyền Anh, nhất là trong thi đấu, võ sĩ quyền Anh luôn phải sử dụng kỹ thuật ba cự ly đánh cơ bản của quyền Anh sau đây:

- Đòn đánh ở cự ly xa.
- Đòn đánh ở cự ly gần.
- Đòn đánh ở cự ly trung bình.

Đòn đánh ở cự ly xa là đòn chủ đạo của môn đấu quyền Anh nghiệp dư hiện nay. Thực tiễn chứng minh, các võ sĩ đạt được những kết quả cao trong trận đấu, dùng đòn đánh ở cự ly xa, là những người có khả năng thay đổi cự ly trong thi đấu, biết tiếp cận một cách dũng mãnh tới đối thủ và tiến ra vị trí đánh cần thiết để tấn công quyết liệt; đồng thời, biết sử dụng một cách thông minh những sơ hở của đối phương khi tấn công cho việc phản công.

Rất nhiều huấn luyện viên xem xét đòn đánh ở cự ly xa như là đòn đánh phòng ngự, vì từ cự ly này tấn công rất khó đạt được hiệu quả - trong các trường hợp này đối thủ phần lớn luôn kịp áp dụng các biện pháp tự vệ; như vậy huấn luyện viên đặt ra nhiệm vụ phải nâng cao hiệu quả của việc tấn công ở cự ly xa.

1. Chiến thuật tấn công

Chiến thuật khi tấn công đòi hỏi ở võ sĩ tính tích cực cao, khả năng thi đấu một cách dũng cảm và kiên định. Chiến thuật này dựa trên cơ sở chuẩn bị rất tốt về thể lực và tâm lý; đồng thời, rất đa dạng trong những biện pháp tấn công.

Chiến thuật tấn công chia thành:

- Chiến thuật gây áp lực liên tục.
- Chiến thuật tấn công quyết liệt không thường xuyên (nhát gừng).

a) Chiến thuật gây áp lực liên tục.

Chiến thuật gây áp lực liên tục hình thành trên cơ sở nắm quyền chủ động trong trận đấu; trong đó, võ sĩ luôn luôn làm cho không khí trận đấu căng thẳng, rất hợp với các động tác giả, động tác lừa và các động tác tấn công thật có ý thức khi đi tới quyết định mạo hiểm, dồn đối phương vào góc đài hoặc vào dây, sau đó thực hiện các

đấu pháp sở trường của mình. Chiến thuật này, với mục đích đè bẹp ý chí, làm hao mòn sức lực của đối phương, tạo khả năng cho võ sĩ giữ đối phương luôn ở trạng thái căng thẳng.

Chiến thuật tấn công đòi hỏi ở võ sĩ khả năng tiếp cận đối phương nhanh, để tiến vào cự ly trung bình thực hiện tấn công quyết liệt, cũng như khả năng tự vệ vững chắc, đặc biệt đối với những cú đấm phản công trực diện.

Tấn công liên tục không những làm mệt đối phương, mà ngay người tấn công cũng bị mệt mỏi. Do đó, võ sĩ thực hiện chiến thuật này cần có sức chịu đựng cao, có ý chí tốt, có khả năng thực hiện tốt các động tác giả cũng như đuổi theo đối phương.

Chiến thuật này đặc biệt có hiệu quả khi thi đấu với đối thủ không có khả năng tốt trong việc làm động tác giả và có sức chịu đựng chưa ở mức cần thiết.

b) Chiến thuật tấn công quyết liệt không thường xuyên.

Thể hiện ở chỗ là võ sĩ khi tấn công chỉ tấn công vào những thời điểm thuận lợi. Võ sĩ thực hiện việc tấn công rất bất ngờ, nhanh ở mức tối đa, với vận tốc bùng nổ. Trong các khoảng thời gian giữa các đợt tấn công, võ sĩ làm rất nhiều động tác giả nhằm cố gắng phân tán sự chú ý của đối phương và đồng thời làm cho đối phương mất cảnh giác. Thường trong tấn công không thường xuyên võ sĩ áp dụng hàng loạt hai, ba hoặc bốn cú đấm

liên tiếp. Kết quả phụ thuộc rất nhiều vào tốc độ tiếp cận đối phương, cũng như tốc độ và kịp thời tăng cự ly sau khi đã thực hiện tổ hợp động tác tấn công.

Chiến thuật này có hiệu quả khi thi đấu với các đối thủ thiếu tính hoạt bát và thực hiện chưa nhanh các biện pháp tự vệ và phản công.

Cả hai dạng chiến thuật tấn công trên cho phép võ sĩ nắm được thế chủ động và đặc biệt là buộc đối phương thi đấu theo ý muốn của mình.

2. Chiến thuật phản công

Chiến thuật đánh phản công được xây dựng trên cơ sở võ sĩ áp dụng những đợt phản kích trực diện, tốc độ phản xạ ở trình độ rất cao và tốc độ thực hiện các động tác đánh ở mức nhanh cần thiết. Võ sĩ cần áp dụng những đòn tự vệ nhằm tạo điều kiện thực hiện những cú đấm phản công. Khi thấy đối phương tấn công bằng cú đấm thẳng tay phải vào đầu thì ta vừa tự vệ bằng cách đỡ bằng vai trái và vừa chuyển trọng lượng cơ thể vào chân phải, tạo điều kiện thuận lợi cho các động tác phản công.

Những động tác chủ yếu nhằm chuẩn bị ra đòn phản công là sự kịp thời và tự nhiên của các động tác khiêu khích, động tác giả với mục tiêu kéo đối phương vào những hoạt động tấn công tích cực. Khi đã kéo được đối phương vào những hoạt động tấn công tích cực, võ sĩ tìm được thời điểm để bất ngờ phản công trực diện hoặc vừa tự vệ kết hợp phản công nhanh.

Chiến thuật này đặc biệt có hiệu quả khi thi đấu với đối thủ không nhanh nhẹn, nhưng trong thi đấu cố gắng tấn công nhiều.

3. Chiến thuật phòng ngự

Trong thi đấu, chiến thuật phòng ngự được xây dựng trên cơ sở chiến thuật chờ thời cơ; ở đây võ sĩ không thể hiện tính tích cực, chỉ tấn công hoặc phản công khi đối thủ đánh hụt hoặc phạm sai lầm khi thực hiện các đòn đánh.

Chiến thuật chờ thời có thể và cần thiết áp dụng trong những khoảng thời gian ngắn, khi võ sĩ cần hồi phục sức lực trong những tình huống khủng hoảng, như bị hẫng khi thực hiện cú đấm mạnh, hoặc khi chiến thuật được áp dụng trước đó không đem lại kết quả.

Chiến thuật này thường được áp dụng vào thời gian đầu trận đấu, khi thi đấu với đối thủ mà lối đánh chưa rõ, cũng như với đối thủ lợi hại trong những phút đầu. Trong những trường hợp trên, khi chuyển sang phòng ngự, võ sĩ cần phải:

a) Tạo được sự tích cực rõ nét thông qua các động tác đe doạ nhằm khiêu khích, kéo đối phương vào những hành động tích cực.

b) Hết sức chú ý để thực hiện đòn phản công vào đúng thời điểm cần thiết.

Cần nhấn mạnh rằng nếu dùng chiến thuật phòng ngự trong suốt trận đấu sẽ không tránh khỏi thất bại, vì việc tự vệ cẩn trọng mới chỉ là phòng ngự mà thôi.

II. KỸ THUẬT ĐẤU QUYỀN ANH Ở CỰ LY XA

Nét đặc trưng đánh ở cự ly xa là thường xuyên làm động tác giả. Động tác giả của các võ sĩ nhiều nước thường giống nhau, nếu muốn duy trì cự ly thi đấu thường áp dụng động tác bước lùi về phía sau hoặc sang bên cạnh (H.68). Lối đánh này đòi hỏi võ sĩ phải có khả năng tấn công với sự vận động quyết liệt về phía trước để cho cú đấm về tới đích, kể cả trong trường hợp đối phương lùi về phía sau. Đây là dạng tấn công thứ nhất khi thi đấu ở cự ly xa.

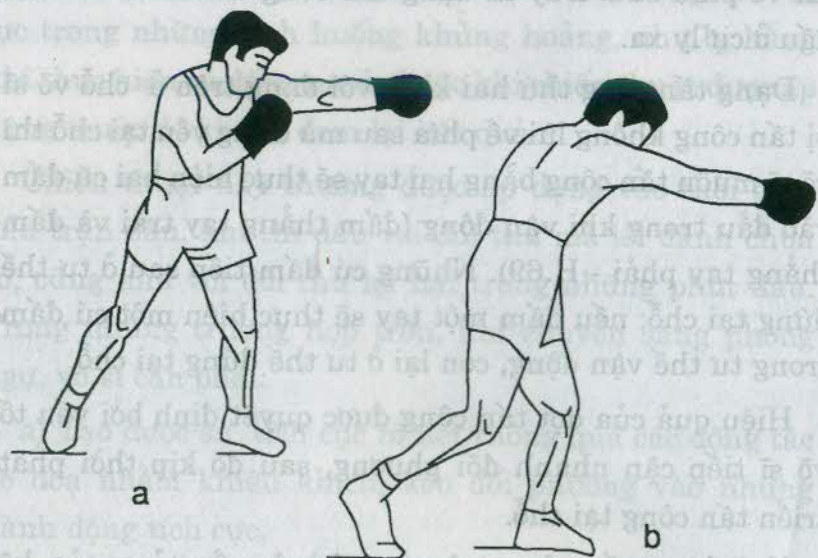
Dạng tấn công thứ hai khác với dạng trên ở chỗ võ sĩ bị tấn công không lùi về phía sau mà đứng yên tại chỗ thì võ sĩ muốn tấn công bằng hai tay sẽ thực hiện hai cú đấm vào đầu trong khi vận động (đấm thẳng tay trái và đấm thẳng tay phải - H.69). Những cú đấm tiếp sau ở tư thế đứng tại chỗ; nếu đấm một tay sẽ thực hiện một cú đấm trong tư thế vận động, còn lại ở tư thế đứng tại chỗ.

Hiệu quả của đợt tấn công được quyết định bởi yếu tố võ sĩ tiếp cận nhanh đối phương, sau đó kịp thời phát triển tấn công tại chỗ.

Hai dạng tấn công trên tạo thành nền tảng của kỹ thuật tấn công ở cự ly xa.



Hình 68. Bước sang bên và ra đòn tấn công thế đánh thứ nhất ở cự ly xa



Hình 69. Tấn công bằng đòn thẳng tay trái và tay phải - thế đánh thứ 2 ở cự ly xa

Thực tiễn cho thấy, ra đòn từ cự ly xa thường được thực hiện bằng cú đấm một, hai, tối đa là ba, nghĩa là:

1) Đấm thẳng tay trái, đấm thẳng tay phải (người đứng thủ thế tay trái phía trước) nếu võ sĩ thuận tay trái thì thứ tự cú đấm ngược lại.

2) Đấm thẳng tay trái, đấm thẳng tay phải, đấm thẳng tay trái tiếp rồi trở về vị trí ban đầu "thủ thế"; hoặc.

3) Đấm thẳng tay trái, đấm thẳng tay phải, đấm móc trái rộng rồi về vị trí "thủ thế" ban đầu.

Trong trường hợp đặc biệt đánh bốn cú đấm liên tiếp. Tấn công với số lượng nhiều cú đấm liên tiếp không đem lại được hiệu quả thiết thực, vì khi những cú đấm đầu không trúng đích thì đối phương sẽ xác định được cự ly hoặc nhận ra được vị trí cần tự vệ. Vì vậy, nếu đợt tấn công thứ nhất có hiệu quả sẽ thuận lợi trong việc phát triển đợt tấn công mới mà hướng ra đòn và hình thức phụ thuộc vào hiệu quả đợt tấn công trước, cũng như phụ thuộc vào các hành động đáp lại của đối phương. Đợt tấn công mới có thể thực hiện từ cự ly xa hoặc trung bình.

1. Thế đứng thi đấu

Thế đứng trong trận đấu ở cự ly xa, võ sĩ đứng quay người 1/2 vòng, tay trái đưa về phía trước, khuỷu tay trái co lại và bàn tay hơi co ở khớp cổ tay, hướng các đầu khớp ngón tay về phía đối phương. Quả đấm quay về phía phải - lên trên, đặt cách cằm 30 - 40 cm. Khuỷu tay trái cách thân 10 -15 cm - nhằm để chặn cú đấm của đối phương

vào vùng tim. Quả đấm này phải nắm hờ và ở vị trí bên phải cách cằm má phải 5 -7cm. Khuỷu tay chạm thân và xương hông nhằm che kín vùng gan. Đầu hơi nhô về phía trước, cằm tỳ sát vào xương đòn bên trái. Võ sĩ nhìn đối phương từ phía dưới trán. Thân ở trạng thái thư giãn, vai trái nâng cao hơn vai phải một chút, bụng thót lại. Trọng lượng cơ thể phân bổ đều lên hai chân; chân trước hơi khuyụ, chân sau kiễng, trọng lượng cơ thể rơi trên năm đầu ngón chân phải ở phía sau. Chân trái đưa về phía trước 30 -40 cm. Chân phải ở phía sau nửa bước về phía phải gót cao hơn sàn 3-5 cm. Cả hai chân tạo thành bậc thang song song với nhau và hướng về phía phải (H. 70, 71, 72 và 73).



Hình 70. Thế đứng bình thường



Hình 71. Thế đứng tay trái thấp



Hình 72. Thế đứng thấp



Hình 73. Thế đứng thuận tay trái

Trong quá trình luyện thế đứng và áp dụng vào thi đấu của các võ sĩ thường bộc lộ những sai phạm đặc trưng:

Võ sĩ bị gò bó một cách không cần thiết (thiếu tự nhiên).

- Vai trái thấp hơn vai phải hoặc bằng nhau.
- Quả đấm tay phải hạ thấp.
- Bàn chân phải trụ hoàn toàn trên sàn.
- Trọng lượng cơ thể phân bố vào một chân.
- Đầu ở vị trí không đúng (cằm nâng cao, đầu nghiêng hoặc quay về bên phải).
- Khoảng cách hai chân quá rộng hoặc quá hẹp so với yêu cầu (quá rộng làm võ sĩ khó cử động, quá hẹp làm thế đứng không vững).

Ở vị trí của thế đứng thi đấu các võ sĩ cần thực hiện những nguyên tắc sau:

- Không được để đối phương thoát khỏi tầm nhìn dù trong khoảnh khắc.

- Các cơ bắp cần thư giãn, vì sự căng thẳng không cần thiết sẽ ảnh hưởng tới tốc độ và sự tự do của các động tác dẫn tới sự mệt mỏi.

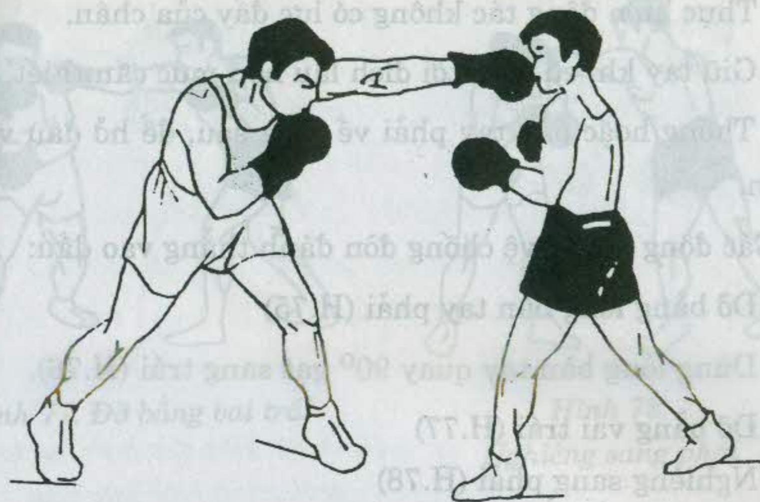
- Khi di chuyển không được nhấc bổng chân lên khỏi mặt sàn.

2 - Những đòn đánh thẳng bằng tay trái

a) Đòn đánh thẳng tay trái vào đầu, khi bước lên một bước.

Võ sĩ đứng ở tư thế thi đấu, trọng lượng cơ thể phân bố đều vào hai chân. Vào thời điểm đầu khi ra đòn, trọng lượng cơ thể chuyển vào chân phải, chân trái hơi nhấc gót ngay lúc đó dùng chân phải đẩy toàn thân về phía trước, lực đẩy của chân phải phụ thuộc vào khoảng cách từ võ sĩ tới đích. Tay trái tung về phía đích. Chân trái đỡ thân, còn cú đấm tạo bởi các đầu khớp tay đạt tới đích. Thân tiếp tục chuyển động theo quán tính, trọng lượng của cơ thể chuyển qua chân trái, chân trái trụ vững trên sàn giữ cho người khỏi ngã - chân phải kéo rê và trọng lượng cơ thể lại phân bố đều vào hai chân (H.74).

Khi thực hiện cú đấm thẳng tay trái cần đặc biệt lưu ý tới việc làm các động tác chân cho đúng và chuẩn xác.



Hình 74. Đòn đánh thẳng tay trái vào đầu

Các động tác này cũng được thực hiện khi thực hiện những cú đấm khác - đấm móc hoặc đấm xốc khi bước về phía trước.

Trong thời điểm thực hiện cú đấm, khi chân trái vận động về phía trước, cần lần lượt thực hiện những động tác giật mạnh của đùi trái, vai trái, quay cú đấm và cẳng tay về bên phải - xuống dưới.

Những sai phạm thường mắc trong trường hợp khi võ sĩ thực hiện cú đấm.

- Thực hiện động tác chân không đúng (chân phải đặt quá xa so với chân trái hoặc không kéo về phía chân trái).

- Đầu ngẩng cao hoặc quay (nghiêng) về bên phải, không tỳ sát vào vai trái.

- Thực hiện động tác không có lực đẩy của chân.

- Giữ tay khi cú đấm tới đích lâu hơn mức cần thiết.

- Thõng hoặc đẩy tay phải về phía sau, để hở đầu và thân.

Các động tác tự vệ chống đòn đánh thẳng vào đầu:

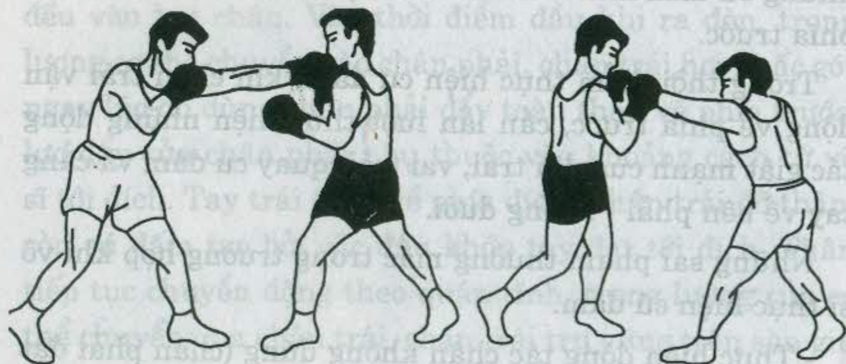
- Đỡ bằng lòng bàn tay phải (H.75)

- Dùng lòng bàn tay quay 90° gạt sang trái (H.76).

- Đỡ bằng vai trái (H.77)

- Nghiêng sang phải (H.78)

- Gót chân phải hạ chạm sàn, hơi ngả người về phía sau (H.79)



Hình 75. Đỡ bằng lòng bàn tay phải

Hình 76. Bàn tay xoay 90° gạt sang trái



Hình 77. Đỡ bằng vai trái

Hình 78. Nghiêng sang phải

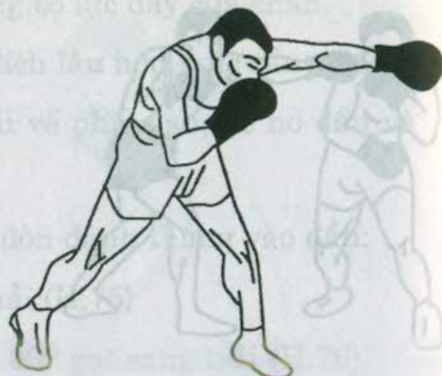
b- Đòn đánh thẳng tay trái phản kích vào đầu

Đây là đòn đánh thông dụng trong các trận đấu. Cú đấm này không gây nguy hiểm cho người thực hiện, và biết sử dụng nó sẽ đem lại lợi ích rất lớn, vì khi đó sự tấn công của đối phương bị phá vỡ ngay từ lúc còn phôi thai. Như vậy, nhiệm vụ của đòn đánh này là vượt trước sự tấn công của đối phương một phần của giây, có nghĩa là bẻ gẫy và phá vỡ nó. Để đạt được kết quả trên, đòn đánh thẳng tay trái phải trúng cằm đối phương vào khoảnh khắc sớm hơn cú đấm của đối phương. Khi đó quả đấm của đối phương bị chặn và đi chệnh mục tiêu (H.80).

Cú đấm được thực hiện từ vị trí đứng thi đấu ngược chiều với đối phương. Võ sĩ duỗi thẳng chân phải, tạo thành lực đẩy đưa người về phía trước và trọng lượng của cơ thể chuyển vào chân trái ở tư thế đứng thẳng. Chân



Hình 79. Ngả người về phía sau



Hình 80. Đòn đánh thẳng tay trái phản kích vào đầu

phải cũng như chân trái đứng tại chỗ. Thân quay từ trái sang phải tại khớp đùi và xương chậu bên phải, đưa mạnh vai trái về phía trước. Cú đấm thẳng tay trái được tạo nên vào thời điểm cuối của sự vận động các ngón tay về phía dưới, đưa thẳng về phía đích.

Như vậy, võ sĩ thực hiện cú đấm thẳng tay trái cần phải linh cảm ra đòn trước đối phương một khoảng thời gian nhỏ 1/2 giây hoặc 2/3 giây. Lòng bàn tay phải mở ra để chặn cú đấm của đối phương. Khi thực hiện cú đấm này, tay không được thả lỏng ngay; trong một thời gian ngắn giữ ở trạng thái căng thẳng để chống lại sự tấn công ồ ạt của đối phương, đầu phải tỳ sát vào vai trái. Khi thực hiện cú đấm này cần làm động tác bước chân trái về phía trước một bước nhỏ.

Để thực hiện cú đấm này, yêu cầu võ sĩ:

- Ra đòn trước đối phương.
- Không ngẩng cao đầu và quay đầu đi hướng khác.
- Không nâng cùi tay phải.
- Bàn tay phải che cằm, không buông thõng.
- Chuyển trọng lượng cơ thể vào chân trái.

Cú đấm tay trái phản kích vào đầu là cú đấm phản công lại hành động của đối phương; và được xem như là phương tiện phản công rất phức tạp. Nhưng có thể tự vệ được đối với cú đấm này. Võ sĩ ra đòn bằng một tay, tay kia bảo vệ cằm và thân khỏi hành động tấn công của đối phương.

c) Đòn đánh lặp lại bằng tay trái vào đầu trong khi vận động về phía trước.

Đây là một trong số hai cú đấm của một đấu pháp gồm hai cú đấm thẳng tay trái vào đầu, trong đó mỗi cú đấm đều được thực hiện với tư thế chân trái bước rê lên trước.

Đặc điểm của đấu pháp này là cú đấm đầu tiên thực hiện nhanh và nhẹ nhằm xác định cự ly, còn cú đấm sau nhằm đạt tới đích (H. 81, 82, 83).

Cú đấm lặp lại (đánh hai trái đấm liên tiếp) võ sĩ cần thực hiện nhanh tiếp sau cú đấm thứ nhất, cố gắng sử dụng các yếu tố sinh cơ học:

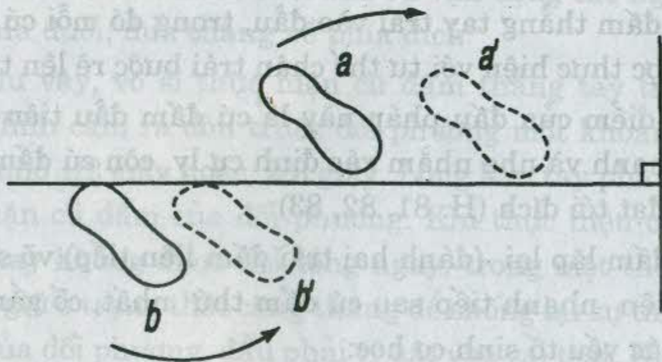
- Sức bật của đùi trái.
- Sức đẩy toàn thân của chân phải.



Hình 81. Ra đòn phản kích lần thứ nhất



Hình 82. Ra đòn phản kích lần thứ hai vào đầu đối phương



Hình 83. Di chuyển chân khi ra đòn lặp lại - chân trái di chuyển trước - chân phải rê theo sau

- Quay vai trái nhằm làm cho cú đấm nhanh hơn, đi xa hơn.

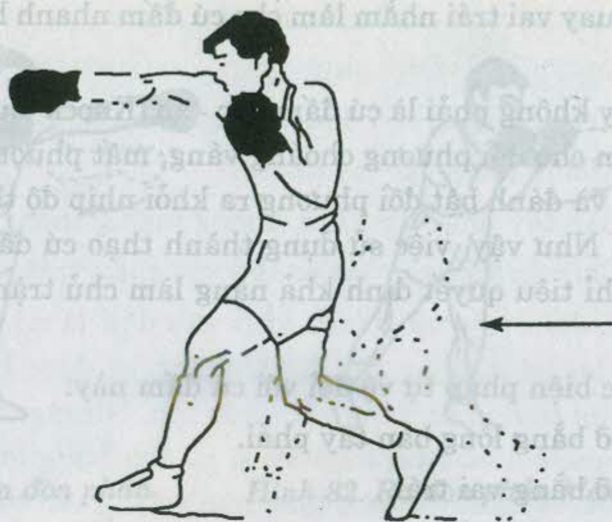
Đây không phải là cú đấm nốc - ao (Knock -out) nhưng nó làm cho đối phương choáng váng, mất phương hướng, để hở và đánh bật đối phương ra khỏi nhịp độ thi đấu ưa thích. Như vậy, việc sử dụng thành thạo cú đấm này là một chỉ tiêu quyết định khả năng làm chủ trận đấu của võ sĩ.

Các biện pháp tự vệ đối với cú đấm này:

- Đỡ bằng lòng bàn tay phải.
- Đỡ bằng vai trái.
- Gạt sang trái bằng lòng bàn tay phải, quay một góc 90^o.
- Hạ gót chân phải xuống sàn và ngả người về phía sau.

d) Đòn phản kích bằng tay phải vào đầu khi bước lùi về phía sau

Cú đấm này được áp dụng nhằm chống lại đối phương tấn công tích cực. Cơ sở của cú đấm này là bước bậc thang, khi võ sĩ dùng chân trái đẩy, đưa thân về phía sau, tung ra trái đấm theo đường thẳng ngược chiều với đối phương; thân quay mạnh từ phải sang trái ở khớp đùi và xương chân bên phải. Cú đấm này đối phương không ngờ tới và khó đỡ vì nó được thực hiện trong tư thế vận động về phía sau (bước lùi - H.84).



Hình 81. Phản kích bằng tay phải khi lùi về phía sau

Mục tiêu chính của cú đấm phản kích tay phải vào đầu khi bước lùi là không chỉ vượt trước sự tấn công của đối phương, mà còn không cho đối phương biết được cự ly. Yếu tố đánh lạc hướng này, khi sự tấn công không có địa chỉ, có tác dụng đè nặng lên tâm lý đối phương, đối phương sẽ mất đi sự bình tĩnh trong các hành động.

Cách tự vệ đối với cú đấm này:

- Tấn công bằng một tay.

- Tay còn lại bảo vệ cằm và thân.

e) Cú đấm trả đòn đánh thẳng bằng tay trái vào đầu ngay sau khi tự vệ bằng cách bước lùi về phía sau

Đây thực chất là cú đấm thẳng bằng tay trái vào đầu, nhưng khi thực hiện có sự kết hợp với tự vệ bằng cách bước lùi về sau một bước.

Khi bị tấn công, võ sĩ nhanh chóng bước lùi về phía sau một bước; chuyển trọng lượng của cơ thể vào chân phải. Như vậy, võ sĩ tạo được vị trí ban đầu để đánh trả bằng cú đấm thẳng tay trái vào đầu. Khi chân trái chạm nhẹ xuống sàn hoặc chưa kịp chạm, thì chân phải lập tức đẩy mạnh toàn thân lao về phía trước thực hiện cú đấm trả đòn thẳng bằng tay trái vào đầu đối phương. Kỹ thuật thực hiện cú đấm này hoàn toàn giống kỹ thuật thực hiện cú đấm thẳng bằng tay trái khi bước về phía trước. Vấn đề quan trọng là võ sĩ không được quên bảo vệ cằm bằng tay phải và khi bước lùi không được buông thõng tay phải.

Cú đấm này cũng có thể thực hiện dưới dạng khác: võ sĩ lùi về phía sau, thực hiện đồng thời cú đấm trả đòn thẳng bằng tay trái vào đầu và không vận động về phía trước hoặc làm động tác khuỵu chân trái. Chân phải trong trường hợp này giữ nguyên tại chỗ.

Cú đấm này là cú đấm phản công; cách tự vệ đối với nó là:

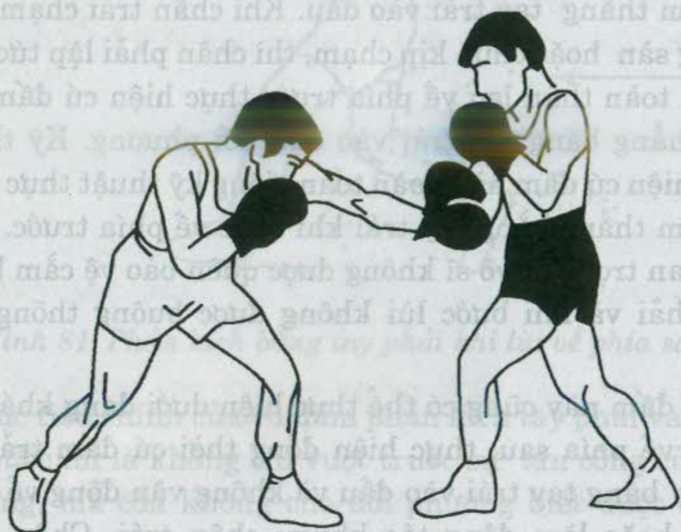
- Trả đòn chính xác.

- Khi tấn công bằng một tay, thì tay kia phải bảo vệ cằm.

g) Đòn đánh thẳng bằng tay trái vào thân, khi bước về phía trước.

Xét về hướng đi của trái đấm thì cú đấm thẳng bằng tay trái vào thân là một trong số những cú đấm thẳng

bằng tay trái. Cơ sở của nó là sự nghiêng người về bên phải. Kỹ thuật thực hiện cú đấm này cũng như cú đấm thẳng tay trái vào đầu, chỉ có khác là nó nhằm vào thân đối phương, và khi thực hiện võ sĩ nghiêng người về bên phải (H.85)



Hình 85. Đòn đánh thẳng tay trái vào thân khi tiến về phía trước

Căn cứ vào tình thế trận đấu, trọng lượng cơ thể chuyển vào một chân hoặc vào cả hai chân hơi khuỵu xuống. Khi ra đòn đấu, võ sĩ nghiêng về bên phải nhưng không để đối phương thoát khỏi tầm nhìn. Cằm tỳ sát vào vai trái, lòng bàn tay phải che cằm. Khi thực hiện cú đấm này các võ sĩ thường hay mắc các sai phạm như:

1) Không nghiêng người hoặc nghiêng không đáng kể.

2) Không tỳ sát cằm vào vai trái.

3) Buông thõng hoặc đưa tay phải về phía sau.

Cú đấm này cần hoàn thiện đồng thời cùng cú đấm thẳng phản kích bằng tay trái vào đầu. Phương pháp hoàn thiện cú đấm này đồng thời ở dạng tấn công và phản công cho phép võ sĩ thực hiện đúng hơn các động tác (đặc biệt động tác nghiêng người).

Cú đấm thẳng tay trái vào thân không nguy hiểm, nhưng có những khả năng chiến thuật rất lớn. Nó có thể được sử dụng trong trận đấu dưới dạng:

- Tấn công.
- Cú đấm giả.
- Cú đấm phản kích.
- Ở tư thế đứng tại chỗ.
- Ở tư thế khuỵu chân trái về phía trước.

Các hình thức tự vệ đối với cú đấm này:

1) Đỡ bằng cánh tay phải gập lại ở khớp khuỷu.

2) Lùi về phía sau (hạ gót chân sau xuống sàn).

3) Tránh sang bên phải.

h) Cú đấm thẳng phản kích bằng tay trái vào thân.

Cú đấm này là phương tiện rất có hiệu quả trong phản công. Biết nghiêng người tránh cú đấm tấn công vào đầu có thể phản công được ngay, khi đối phương hoàn toàn không ngờ tới khả năng này (H.86).

Khi đối phương tấn công bằng cú đấm thẳng tay trái vào đầu, và vào đúng lúc găng của đối phương đã gần sát tới đích thì võ sĩ làm động tác nghiêng thật nhanh, dùng chân phải đẩy, chuyển trọng lượng cơ thể vào chân trái, đồng thời thực hiện cú đấm thẳng bằng tay trái vào thân.



H.86. Đỡ quả tạt phải

Võ sĩ cần ghi nhớ rằng ở thời điểm tung ra cú đấm phản kích, đầu phải tỳ sát vai trái, lòng bàn tay phải mở để bảo vệ cằm ở phía trước.

Cú đấm phản kích bằng tay trái vào thân có thể thực hiện ở tư thế bước chân trái về phía trước (bước ngắn), động tác nghiêng người, bước, ra đòn của võ sĩ phải thực hiện cùng tốc độ.

Khi thực hiện cú đấm này đòi hỏi võ sĩ:

1) Không buông thõng hoặc đưa tay phải về phía sau.

2) Tỳ đầu vào sát vai trái.

3) Không được nghiêng người quá thấp.

Cú đấm phản kích bằng tay trái vào thân cũng thuộc loại phản công. Cách tự vệ đối với cú đấm này là phải thực hiện chính xác động tác tấn công và khi ra đòn bằng tay trái, thì tay phải phải bảo vệ cằm và thân.

3. Những đòn đánh thẳng bằng tay phải

Căn cứ vào các nhiệm vụ chiến thuật và tình thế trận đấu, đòn đánh thẳng bằng tay phải có thể được sử dụng cho tấn công, trả đòn và phản kích. Đòn đánh này có thể đánh vào đầu hoặc thân (H.87, 88).



Hình 87. Đòn đánh thẳng tay phải vào đầu



Hình 88. Đòn đánh thẳng tay phải vào thân

Tấn công ngay bằng đòn đánh thẳng tay phải là điều không nên làm, vì dễ bị đối phương phát hiện. Thông thường đòn đánh thẳng bằng tay phải được thực hiện sau khi đã làm các động tác giả bằng tay trái.

Cú đấm thẳng trả đòn bằng tay phải thường được thực hiện sau khi làm động tác tự vệ bằng cách đỡ bằng vai trái, nghiêng người về bên phải, bước lùi về phía sau. Trong trường hợp tự vệ bằng cách nghiêng sang phải và bước lùi về phía sau, võ sĩ dùng găng trái (để mở) để che đầu.

Đòn đánh thẳng phản kích bằng tay phải được xây dựng trên cơ sở đánh trước (tức là động tác tấn công của võ sĩ thực hiện trước đối phương), và được sử dụng để chống lại mọi cú đấm từ tay phải và tay trái của đối phương.

a) Cú đấm thẳng tay phải vào đầu khi bước về phía trước.

Cú đấm này thuộc loại mạnh. Lực truyền cho cú đấm do sức đẩy của chân phải kết hợp với lực quay của thân tại khớp đùi và xương chậu bên trái, trong đó vai trò quan trọng là chuyển động bật quay của đùi và vai. Trước khi ra đòn võ sĩ phải chếm vị trí ban đầu thuận lợi, chuyển trọng lượng cơ thể vào chân phải, cùng với việc bước về phía trước , chân trái nhẹ nhàng rời khỏi sàn và vượt qua khoảng cách mà từ đó thực hiện cú đấm và đưa nó tới đích. Vào thời điểm khi phần trước của bậc thang (do chân trái tạo nên) chạm sàn, chuyển động quay của

thân được thúc đẩy nhanh hơn lên nhờ sức bật của vai phải và chuyển động quay của cú đấm từ phải sang trái. Trọng lượng của thân chuyển hết vào chân trái.

Lòng bàn tay trái bảo vệ đầu, cùi tay bảo vệ thân. Chân phải sau khi đẩy thì kéo về phía chân trái. Việc này cho phép lấy lại thế thăng bằng. Sau cú đấm, bàn tay nhanh chóng quay trở về phía cằm và võ sĩ trở lại tư thế thi đấu.

Khi hoàn thiện cú đấm này phải chú ý nhiều tới các động tác giả của tay trái, nhằm thu hút sự chú ý của đối phương.

Cần phải ghi nhớ là khi ra đòn bằng tay phải, võ sĩ có thể ở mức độ nào đó để hở thiếu tự vệ đối với cú đấm phản kích hoặc trả đòn của đối phương. Vì vậy, đối với những cú đấm trên đấu thủ phải biết tự vệ một cách đặc biệt thận trọng.

Khi thực hiện cú đấm này các võ sĩ thường mắc sai phạm:

- Đánh hụt.
- Buông thõng hoặc đưa tay phải về phía sau.
- Nâng cằm.
- Giữ tay ở vị trí trúng đích.

Cú đấm này có thể thực hiện dưới dạng khác, khi võ sĩ ra đòn, thì chân phải đẩy, nhưng thân quay từ phải sang trái không phải tại khớp đùi và xương chậu bên trái mà là bên phải. Chân trái làm động tác đổ về phía trước, chiều dài của nó được quyết định bởi khoảng cách từ võ

sĩ tới đối phương. Cú đấm tay phải hướng thẳng tới đích và chạm tới đích cùng lúc với bậc thang (tạo bởi chân trái) tới sàn. Chân phải đặt yên tại chỗ.

Về hiệu quả, cú đấm này thua cú đấm chủ yếu nhưng về mặt kỹ thuật nó thực hiện dễ hơn và trong trường hợp đánh trượt không bị mất thăng bằng.

Việc hoàn thiện các phương pháp tự vệ đối với cú đấm thẳng bằng tay phải vào đầu cần được quan tâm đặc biệt. Những biện pháp tự vệ có hiệu quả cao đối với những cú đấm này là:

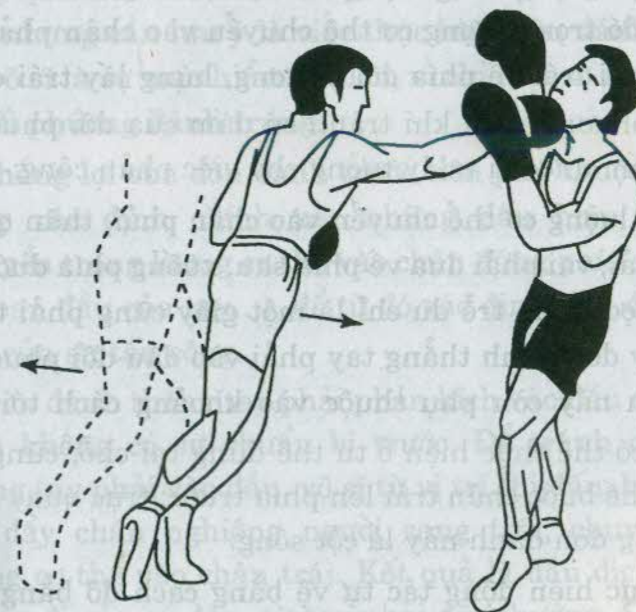
- Đỡ bằng vai trái.
- Lùi về phía sau.
- Đỡ bằng lòng bàn tay phải.
- Nghiêng về bên phải.
- Nghiêng về bên trái.

b) Đòn đánh thẳng trả đòn bằng tay phải vào đầu ngay sau khi tự vệ bằng cách bước lùi về phía sau.

Cơ sở của đòn đánh phản công này là tự vệ bằng cách lùi về phía sau với chuyển động kiểu con thoi. Để tránh đòn đánh tấn công của đối phương, võ sĩ nhanh chóng bước lùi lại, chuyển trọng lượng cơ thể vào chân phải và ngay sau đó dùng chân phải đẩy toàn thân về phía trước ngược chiều với đối phương. Đồng thời, thực hiện đòn đánh thẳng tay phải vào đầu đối phương; cú đấm phản công này về kỹ thuật thực hiện là sự sao chụp lại đòn

đánh thẳng tay phải vào đầu: võ sĩ đưa chân trái về phía trước và khuỵu xuống, chân phải giữ yên tại chỗ. Thân quay quanh trục cột sống. Chân phải trụ vững xuống sàn. Vấn đề quan trọng là phải thực hiện đòn đánh phản công sao cho thật nhanh ngay sau khi tự vệ bằng cách lùi về sau, vì đòn đánh này đồng thời là đòn đánh phản kích: khi cú đấm của đối phương không trúng đích theo quán tính anh ta vẫn tiếp tục chuyển động về phía trước.

Đòn đánh trả đòn bằng tay phải vào đầu là đòn đánh phản công lại sự tấn công của đối phương. Các biện pháp chống đỡ lại đòn đánh này có thể là (H.89):



Hình 89. Trả đòn bằng tay phải vào đầu ngay khi lùi về phía sau

1) Xác định chính xác cự ly, để trong trường hợp đối phương lùi về phía sau hoặc sang bên có thể kịp thời, dừng sự chuyển động của cơ thể theo quán tính.

2) Khi tấn công bằng tay phải thì tay trái bảo vệ đầu và thân.

c) Đòn đánh thẳng tay phải phản kích vào đầu ngay sau khi đỡ bằng vai trái.

Đòn đánh này là đón đánh phản công rất có hiệu quả trong việc chống lại sự tấn công của đối phương. Khi đòn đánh tay phải của đối phương gần sát đích thì võ sĩ cần nhanh chóng thực hiện động tác tự vệ bằng cách đỡ vai trái, khi đó trọng lượng cơ thể chuyển vào chân phải và đưa nhẹ vai trái về phía đối phương, hứng lấy trái đấm của đối phương. Sau khi tránh cú đấm của đối phương, võ sĩ chiếm được vị trí lý tưởng cho việc phản công:

Trọng lượng cơ thể chuyển vào chân phải, thân quay về bên phải, vai phải đưa về phía sau, xuống phía dưới và không được chậm trễ dù chỉ là một giây cũng phải thực hiện ngay đòn đánh thẳng tay phải vào đầu đối phương. Đòn đánh này còn phụ thuộc vào khoảng cách tới đối phương, có thể thực hiện ở tư thế đứng tại chỗ, cũng có thể ở tư thế bước chân trái lên phía trước; trục quay của thân trong đòn đánh này là cột sống.

Khi thực hiện động tác tự vệ bằng cách đỡ bằng vai trái, võ sĩ không được ngả người quá ra sau hoặc quay sang bên phải; khi thực hiện đòn đánh trả đòn tay phải, chỉ quay sang bên trái, khi đã thực hiện xong phải nhanh chóng trở về vị trí ban đầu.

Cách thực hiện tự vệ tốt nhất chống lại đòn đánh này là đỡ bằng vai trái.

d) Đòn đánh thẳng tay phải phản kích vào đầu.

Đòn đánh này là đòn đánh có hiệu lực và kết quả hơn cả trong số các đòn đánh phản kích. Nó thường được áp dụng để chống lại đòn đánh thẳng tay phải vào đầu của đối phương.

Hiệu quả của đòn đánh này phụ thuộc vào lực chuyển động tịnh tiến của thân đối phương và tỷ lệ thuận với nó. Thế nhưng cần lưu ý là việc thực hiện đòn đánh này đối với võ sĩ là sự mạo hiểm rất lớn, vì chỉ một sơ xuất nhỏ sẽ bị đối phương đánh trúng.

Thắng lợi của đòn đánh trước tiên phụ thuộc vào khả năng xác định chính xác những dấu hiệu ban đầu (chuyển trọng lượng cơ thể vào chân đứng phía sau, động tác ban đầu của tay...), để từ đó xác định thời điểm khởi đầu của sự tấn công.

Đòn đánh thẳng tay phải phản kích vào đầu được thực hiện không có sự chuẩn bị trước. Để tránh đòn đánh thẳng tay phải vào đầu, võ sĩ từ vị trí thi đấu, bằng động tác đẩy chân nghiêng người sang trái, chuyển trọng lượng cơ thể vào chân trái. Kết quả là đầu dịch ra khỏi đường đi của cú đấm từ tay phải đối phương. Đồng thời, ngay lúc đó tung ra cú đấm hướng vào điểm hơi sang phải

so với cằm đối phương (đầu đối phương dịch sang trái khi thực hiện cú đấm), cú đấm của võ sĩ phải nhanh hơn, vượt trước cú đấm đối phương và sẽ trúng đích. Cú đấm được thực hiện dưới dạng đẩy nhanh nhờ lực co của cơ tay, không sử dụng trọng lượng cơ thể vào cú đấm. Đòn đánh thẳng tay phải phản kích vào đầu là đòn đánh phản công rất khó đỡ (H.91).

Tự vệ chống lại nó là: tấn công bằng một tay, tay kia bảo vệ cằm và thân một cách cẩn thận.

e) Đòn đánh thẳng tay phải phản kích vào đầu khi bước lùi về phía sau.

Về ý nghĩa và kỹ thuật thực hiện đòn đánh này giống đòn đánh phản kích bằng tay phải vào đầu, chỉ khác là khi thực hiện võ sĩ đồng thời bước chân phải lùi về phía sau.

So với đòn đánh thẳng tay phải phản kích vào đầu ở tư thế đứng tại chỗ, đòn đánh này, vừa có ưu thế hơn, vừa có nhược điểm hơn. Đòn đánh này đỡ nguy hiểm cho người thực hiện, vì võ sĩ đồng thời lùi lại tăng cự ly, nhưng đòn đánh bị giảm lực và hiệu quả, vì cơ thể vận động về phía sau.

Kỹ thuật thực hiện: vào thời điểm bắt đầu tấn công của đối phương, võ sĩ làm động tác đẩy chân trái đưa mạnh người về phía sau, đồng thời tung ra đòn đánh phản kích tay phải vào đầu đối phương. Khi ra đòn bằng tay phải, tay trái mở ra che cằm, cẳng tay che thân.



Hình 91. Phản kích bằng tay phải vào đầu khi nghiêng sang bên trái



Hình 92. Đòn thẳng tay phải phản kích vào đầu

Đòn đánh này có thể thực hiện dưới dạng khác. Võ sĩ đẩy chân trái, đưa chân phải về phía sau và đồng thời tung đòn đánh thẳng tay phải phản kích vào đầu đối phương. Thực hiện xong đòn đánh, võ sĩ kéo chân trái về.

Đòn đánh này cũng là đòn đánh phản công. Cách tự vệ chống đòn đánh này tốt nhất là thực hiện chính xác sự tấn công của mình, khi tung ra đòn đáng phản kích tay trái tự vệ, cằm tỳ sát xương đòn, tay trái luôn che cằm và thân (H.92).

g) Đòn đánh thẳng tay phải vào thân khi bước về phía trước.

Đòn đánh này, về kỹ thuật thực hiện, giống đòn đánh thẳng tay phải vào đầu, chỉ khác là động tác quay của thân được thực hiện đồng thời với động tác nghiêng sang trái.

Khi đấm vào thân đối phương, đầu mình bị hở và một phần của thân sẽ là những điểm yếu (mục tiêu cho đối phương) cho đòn đánh từ tay phải của đối phương. Vì vậy khi ra đòn cần rất thận trọng tự vệ. Để làm việc này cần bảo vệ đầu và thân trước những cú đấm phản công có thể tung ra từ phía đối phương; sau đòn đánh võ sĩ cần nhanh chóng trở về vị trí đứng thi đấu. Đòn đánh thẳng tay phải vào thân cần được chuẩn bị sau khi đã thực hiện các đòn đánh nhử và các động tác giả.

Khi tấn công, chân phải duỗi thẳng, chân trái hơi nhấc khỏi sàn để không phải bước mà vẫn vượt qua được khoảng cách từ đó thực hiện cú đấm. Khi phần trước bậc thang (tạo nên bằng chân trái) chạm sàn, thì đòn đánh bắt đầu chuyển động từ phía trên xuống phía dưới. Vận tốc của đòn đánh được tăng lên nhờ động tác lao người về phía trước, sang trái. Đồng thời, quay từ phải sang trái. Trọng lượng cơ thể được dồn vào chân trái. Khi cú đấm tới đích, chân trái đã trụ xuống sàn, chân phải kéo về phía chân trái để lấy lại thế cân bằng.

Khi thực hiện đòn đánh này các võ sĩ thường mắc những sai phạm:

- Buông thõng hoặc đưa tay phải ra sau.
- Làm động tác lao về phía trước quá mức, không cần thiết.
- Giữ tay lại ở thời điểm cuối của cú đấm.

Đòn đánh này có thể được thực hiện dưới dạng khác. Khi tấn công bằng cú đấm thẳng tay phải vào thân, võ sĩ chỉ thực hiện động tác khuỵu chân trái về phía trước, còn chân phải giữ nguyên tại chỗ.

Các hình thức tự vệ chống lại cú đấm này:

- Đỡ bằng cùi tay trái (H.93)
- Đỡ bằng lòng bàn tay phải (H.94).
- Lùi về phía sau.
- Tránh sang bên trái.



Hình 93. Đỡ bằng cùi tay trái



Hình 94. Đỡ bằng lòng bàn tay phải

h) Đòn đánh thẳng phản kích vào thân.

Đòn đánh này được sử dụng có hiệu quả nhằm chống lại những đòn đánh thẳng vào đầu của đối phương. Với mục đích này võ sĩ nghiêng sang trái, đưa đầu ra khỏi đường đi của đòn đánh từ phía đối phương lại, và đồng thời, cùng lúc tung ra trái đấm phản kích vào thân đối phương. Động tác nghiêng người và cú đấm được thực hiện với cùng tốc độ. Khi ra đòn võ sĩ cần lưu ý:

- Không buông thõng hoặc đưa tay trái ra sau.
- Không nghiêng người quá sâu.
- Tỳ sát đầu vào vai phải.

Do phụ thuộc vào vị trí đứng của đối phương, đòn đánh này có thể thực hiện ở thế bước chân trái về phía trước, sang trái một bước nhỏ. Đòn đánh này là đòn đánh phản công, thường được sử dụng ở thời điểm đầu trận đấu, cũng như đầu hiệp đấu.

Những biện pháp tự vệ tốt nhất chống lại đòn đánh này:

- Biết kịp thời dừng chuyển động của thân theo quán tính.
- Khi tấn công bằng một tay, tay kia bảo vệ đầu và thân.

i) Phối hợp những đòn đánh thẳng.

Trong trận đấu ở cự ly xa, võ sĩ cần biết sử dụng không chỉ từng đòn đánh thẳng, mà còn phải biết phối

hợp chúng. Chúng có thể được sử dụng cho tấn công và phản công dưới dạng phản kích và trả đòn.

Một trong số những phối hợp đơn giản nhất là những đòn đánh lặp lại của tay trái vào đầu - đòn đánh thứ nhất thực hiện xong tiếp luôn đòn đánh thứ hai cùng vào một điểm.

Đặc biệt thường sử dụng những kiểu phối hợp khác nhau của đòn đánh thẳng tay trái vào đầu hoặc vào thân với đòn đánh thẳng tay phải. Đây là đòn đánh kép. Chúng có thể là một phía (ra đòn bằng một tay vào cùng một điểm đánh hoặc các điểm khác nhau như đầu, thân), và có thể là hai phía (thực hiện bằng hai tay vào một hoặc nhiều điểm đánh).

Sau khi đã nắm được cách phối hợp hai đòn đánh thẳng, cần chuyển sang nghiên cứu sự phối hợp 3, 4 đòn đánh, trong đó căn cứ vào các nhiệm vụ chiến thuật có thể phối hợp khác nhau các động tác của tay và chân.

Các biện pháp tự vệ chống lại những đòn đánh phối hợp cũng như chống lại những đòn đánh đơn.

4. Phối hợp (đấu pháp) hai đòn đánh thẳng tay trái - tay phải vào đầu khi bước

Sự phối hợp này thường được áp dụng trong trận đấu. Trong đấu pháp này thời điểm trúng đích của đòn đánh thẳng tay trái trùng với thời điểm bước của chân trái, thời điểm trúng đích của đòn đánh thẳng tay phải trùng với thời điểm kéo về của chân phải. Đòn đánh tay trái

nhằm mục đích xác định cự ly và được đánh nhẹ. Nhiệm vụ chủ yếu là tìm mục tiêu cho đòn đánh tay phải. Vì vậy, khi ra đòn bằng tay trái trọng lượng cơ thể không chuyển vào chân trái, chỉ khi thực hiện đòn đánh tay phải trọng lượng mới chuyển vào chân trái nhờ lực đẩy của chân phải.

Khi hoàn thiện hai đòn đánh thẳng tay trái - tay phải (hình 95, 96) hết sức lưu ý:

- Thực hiện đúng các động tác của hai chân.

- Các đòn đánh thực hiện với lực khác nhau.

- Giảm tới mức tối thiểu khoảng cách giữa hai đòn đánh.

- Cằm hạ xuống, và vào thời điểm ra đòn thì tỳ sát vào vai của tay ra đòn.



Hình 95. Đòn đánh thẳng tay trái



Hình 96. Đòn đánh thẳng tay phải

- Vào thời điểm ra đòn, vai của tay ra đòn hơi nâng lên, còn vai của tay kia hạ xuống.

Sự phối hợp kể trên của những đòn đánh thẳng có thể được sử dụng cho tấn công và phản công (trong phản công dưới dạng phản kích và trả đòn).

Khi hoàn thiện đấu pháp này các võ sĩ thường mắc những sai phạm sau:

- Chân phải kéo về quá chân trái hoặc ở trên một đường thẳng hoặc hoàn toàn không chạm sàn.

- Khi ra đòn bằng tay trái, tay phải buông thõng hoặc đưa về sau để hở cằm.

- Khi đòn đánh chạm đích, trong khoảnh khắc buông xuống mà không kéo về theo đường thẳng như lúc ra đòn.

Các biện pháp tự vệ đơn giản chống những đòn đánh phối hợp trong đấu pháp này:

- Đỡ bằng lòng bàn tay phải.

- Tự vệ phối hợp: lòng bàn tay phải đỡ cú đấm thẳng tay trái, vai trái đỡ cú đấm thẳng tay phải.

- Lùi về phía sau.

5. Phối hợp hai đòn đánh thẳng tay trái vào đầu - tay phải vào thân, khi bước về phía trước

Trong đấu pháp này có sự phối hợp của hai đòn đánh với hướng đi khác nhau và vì thế việc tự vệ gặp nhiều khó khăn. Nếu tính các đòn đánh được thực hiện trong những

phần mười của một giây, thì thực tế việc tự vệ rất khó. Ở đây chứa đựng giá trị của đấu pháp này.

Để hoàn thiện đấu pháp này, võ sĩ cần nhớ là đòn đánh thứ nhất - đòn đánh thẳng tay trái vào đầu có nhiệm vụ đánh lạc sự chú ý và nhằm mục đích làm động tác giả. Vì vậy, nó được thực hiện ở thế bước nhẹ chân trái về phía trước và không cần dùng nhiều sức. Đòn đánh này tạo thời cơ cho việc thực hiện đòn đánh chủ yếu: đòn đánh thẳng tay phải vào thân (H.97).



Hình 97. Phối hợp hai đòn đánh thẳng trái vào đầu đánh thẳng phải vào thân

Chỉ khi thực hiện đòn đánh thẳng tay phải vào thân, trọng lượng cơ thể mới chuyển vào chân trái nhờ sức đẩy

của chân phải; quả đấm chuyển động tới mục tiêu; tay trái bảo vệ cằm khỏi bị đòn đánh phản kích của đối phương. Để cho đòn đánh có hiệu lực hơn, cần làm động tác nghiêng người về phía trước - sang trái, đồng thời, với việc tạo trục quay để quay thân từ phải sang trái tại khớp đùi và xương chậu bên trái. Sau cú đấm kéo ngay chân phải về. Sau khi kết thúc đợt tấn công võ sĩ cần nhanh chóng trở về thế đứng thi đấu và kịp thời quyết định hoặc là tiếp tục tấn công, hoặc là lùi lại phía sau nhằm tăng cự ly.

Các biện pháp tự vệ chống lại đấu pháp này:

- Lòng bàn tay phải đỡ cú đấm thẳng tay trái vào đầu; cùi tay trái đỡ cú đấm thẳng tay phải vào thân.

- Lùi về phía sau.

6. Phối hợp hai đòn đánh thẳng tay trái vào thân, tay phải vào đầu khi bước về phía trước

Đấu pháp này bắt đầu từ đợt tấn công giả bằng đòn đánh thẳng tay trái vào thân. Hiệu quả của đòn đánh chính - đòn đánh tay phải vào đầu - phụ thuộc rất nhiều vào mức độ chú ý của đối phương đối với đòn đánh thứ nhất. Vì vậy, tuy đòn đánh thứ nhất được thực hiện nhẹ và có nhiệm vụ thu hút sự chú ý, nó vẫn cần làm cho đối phương thấy sự nguy hiểm của đòn tấn công này. Để đối phương tin vào tính nguy hiểm của đòn đánh thứ nhất, võ sĩ cần thực hiện nó một cách dứt khoát.

Đòn đánh thẳng tay phải vào đầu thực hiện tiếp sau đòn đánh tay trái vào thân với những khoảng cách tối

thiểu và võ sĩ cần phải sử dụng hết những yếu tố bất ngờ cho việc thay đổi hướng tấn công. Để đòn đánh có thêm lực và vận tốc, cần sử dụng tất cả các điều kiện có thể có (trong đó có yếu tố đẩy của chân phải, quay thân tại khớp đùi và xương chậu bên trái, sức bật của đùi phải, vai phải, quay cú đấm từ phải sang trái). Sau đòn đánh, chân phải kéo rê về phía chân trái. Sau khi kết thúc đòn đánh võ sĩ trở về vị trí đứng thi đấu và đồng thời, tiếp tục đợt tấn công mới hoặc lùi lại để phá vỡ cự ly tấn công của đối phương (H.98).

Các biện pháp tự vệ chống đấu pháp này:

- Cùi tay trái đỡ cú đấm tay trái vào thân, lòng bàn tay phải đỡ cú đấm tay phải vào đầu.

- Lùi về phía sau (H.99)



Hình 98. Phối hợp hai đòn:

- Thẳng tay trái vào thân

- Thẳng tay phải vào đầu



Hình 99. Tự vệ lùi về phía sau

7. Phối hợp hai đòn đánh thẳng tay trái - tay phải vào đầu khi bước lùi về phía sau

Vào thời điểm bắt đầu đợt tấn công của đối phương, võ sĩ đẩy chân trái đưa người về phía sau, trọng lượng cơ thể rơi vào chân phải. Đồng thời với việc bước chân trái lùi về sau, thực hiện ngay đòn đánh thẳng, tay trái phản kích vào đầu.

Khi chân trái vừa chạm sàn (bằng mức của chân phải), võ sĩ liền bước ngay chân phải về sau và đồng thời thực hiện đòn đánh thẳng tay phải phản kích vào đầu đối phương.

Đấu pháp này thuộc loại phản công. Đặc điểm của đấu pháp này là mỗi đòn đánh của nó được đánh vào đầu đối phương đều có sự nhấn mạnh như nhau.

Biện pháp tự vệ chống đấu pháp này:

- Thực hiện chính xác các động tác tấn công.

- Khi ra đòn bằng một tay thì tay kia bảo vệ cằm.

8. Phối hợp ba đòn đánh thẳng tay trái - tay trái - tay phải vào đầu khi vận động về phía trước

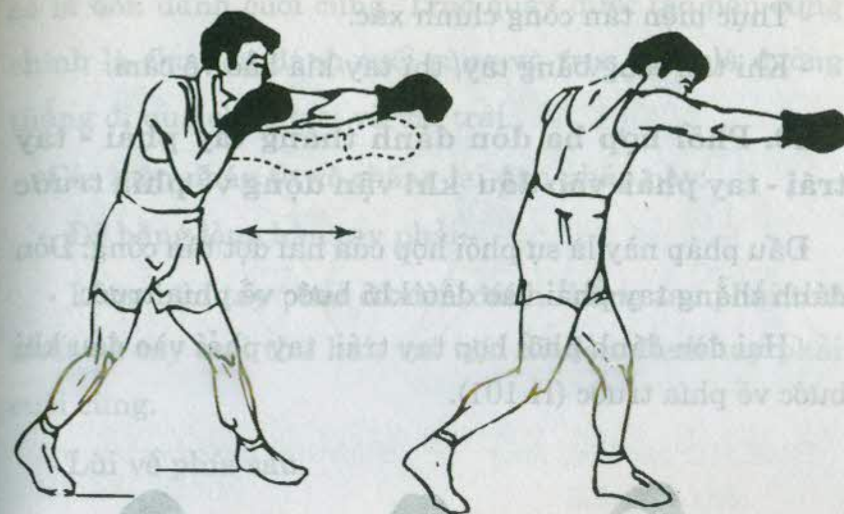
Đấu pháp này là sự phối hợp của hai đợt tấn công: đòn đánh thẳng tay trái vào đầu khi bước về phía trước và sự phối hợp hai đòn đánh thẳng tay trái, tay phải vào đầu khi bước về phía trước. Đấu pháp ba cú đấm thẳng vào đầu khi vận động về phía trước được áp dụng nhằm chống lại đối phương, khi đối phương sử dụng biện pháp tự vệ bằng cách bước lùi về phía sau. Đặc điểm của đấu pháp này là ở chỗ khoảng cách thời gian thực hiện giữa đòn đánh tay trái và tay phải là ít nhất; giữa hai đòn đánh tay trái, thời gian có thể nhiều hơn. Trục quay của thân được hình thành nhằm giúp cho việc nhấn mạnh đòn đánh cuối cùng (tay phải) và nó được đi qua chân trái và vai trái (H.100).

Các biện pháp tự vệ chống lại đấu pháp này:

- Đỡ bằng lòng bàn tay phải.

- Lòng bàn tay phải đỡ đòn đánh thẳng tay trái; vai trái đỡ đòn đánh thẳng tay phải .

- Lùi về phía sau.



Hình 100. - Hai đòn đánh thẳng tay trái vào đầu
- Một đòn đánh thẳng tay phải vào đầu

9. Phối hợp ba đòn đánh thẳng tay trái - tay trái- tay phải vào đầu khi vận động về phía sau

Đấu pháp này là sự kết hợp của hai đợt phản kích: đòn đánh thẳng phối hợp tay trái - tay phải vào đầu khi bước lùi về phía sau. Khoảng cách giữa các đòn đánh phản kích cũng giống như trong tấn công. Việc này nói lên tất cả các đòn đánh ở đây được thực hiện với cùng một lực.

Đấu pháp ba đòn đánh thẳng tay trái, tay trái, tay phải khi vận động về phía sau là đấu pháp phản công trực diện. Biện pháp tự vệ tốt nhất chống lại đấu pháp này:

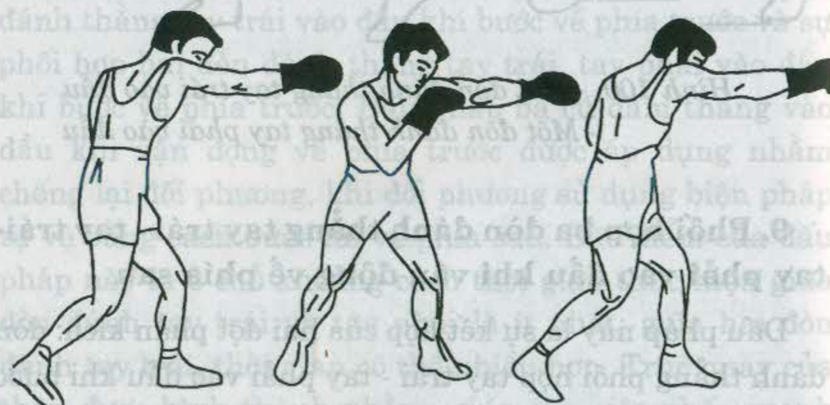
- Thực hiện tấn công chính xác.

- Khi tấn công bằng tay, thì tay kia bảo vệ cằm.

10. Phối hợp ba đòn đánh thẳng tay phải - tay trái - tay phải vào đầu khi vận động về phía trước

Đấu pháp này là sự phối hợp của hai đợt tấn công: Đòn đánh thẳng tay phải vào đầu khi bước về phía trước.

- Hai đòn đánh phối hợp tay trái, tay phải vào đầu khi bước về phía trước (H.101).



Hình 101. Ba đòn phối hợp thẳng phải - trái - phải vào đầu bước về phía trước

Khoảng cách giữa các đòn đánh khác nhau, có nghĩa là chúng có lực khác nhau. Đòn đánh mạnh có hiệu lực hơn

cả là đòn đánh cuối cùng. Trục quay được tạo nên cũng chính là cho đòn đánh cuối cùng và trục quay là đường thẳng đi qua chân trái và vai trái.

Các biện pháp tự vệ chống lại đấu pháp này:

- Đỡ bằng lòng bàn tay phải.

- Lòng bàn tay phải đỡ đòn đánh thẳng tay phải thứ nhất và tay trái thứ hai; vai trái đỡ đòn đánh tay phải cuối cùng.

- Lùi về phía sau.

11. Phối hợp bốn đòn đánh thẳng tay trái - tay phải - tay trái - tay phải vào đầu khi vận động về phía trước

Đấu pháp này là sự phối hợp hai lần những đòn đánh thẳng tay trái, tay phải vào đầu khi bước về phía trước.

Đặc điểm của đấu pháp này là trục quay thân được tạo ra cho đòn đánh kết thúc đợt tấn công đòn đánh tay phải. Trục này đi qua chân trái và vai trái.

Các biện pháp tự vệ chống lại đấu pháp này:

- Đỡ bằng lòng bàn tay phải (H.102).

- Đỡ ba cú đấm đầu bằng lòng bàn tay phải; cú đấm cuối cùng, đỡ bằng vai trái (H. 103).

- Lùi về phía sau.



Hình 102: Đỡ bằng lòng bàn tay phải

Hình 103: Đỡ bằng vai trái

12 . Phối hợp bốn đòn đánh thẳng tay trái - tay phải - tay trái- tay phải vào đầu khi vận động về phía sau

Đấu pháp này được áp dụng có kết quả trong trận đấu với đối thủ có lối đánh tấn công tích cực. Nó là sự phối hợp hai lần những đòn đánh thẳng tay trái, tay phải vào đầu trong tư thế bước lùi về phía sau. Các đòn đánh này đều mạnh như nhau, và khoảng cách thời gian giữa chúng cũng đều như nhau.

Đấu pháp này thuộc loại phản công trực diện. Biện pháp tự vệ chống đấu pháp này:

- Thực hiện tấn công chính xác.
- Khi ra đòn bằng một tay, tay kia bảo vệ cằm và chân.

CHƯƠNG II

ĐÒN ĐÁNH Ở CỰ LY TRUNG BÌNH

I. KỸ THUẬT ĐẤU QUYỀN ANH Ở CỰ LY TRUNG BÌNH

Đây là yếu tố chính khi thi đấu trong tầm đánh của đối phương, và vào bất kỳ thời điểm nào võ sĩ cũng có thể tấn công được mà không cần bước về phía trước - quyết định các đặc điểm đặc trưng không chỉ cho chiến thuật mà còn cho kỹ thuật đấu quyền Anh ở cự ly trung bình, trong đó có các yếu tố như:

- Thế đứng thi đấu.
- Những di chuyển.
- Tấn công

Khi thay đổi cự ly để tự vệ, thì kỹ thuật không thay đổi.

1. Thế đứng thi đấu

Điều chủ yếu đối với thế đứng thi đấu ở cự ly này là trước tiên phải che kín các mục tiêu tấn công của các đòn

đánh của đối phương. Có một số dạng của thế đứng có thể áp dụng cho cự ly này, song tốt hơn cả và thông dụng hơn chỉ có hai dạng:

- Hai chân đứng gần như song song (chân phải ở phía sau một chút) hai chân cách nhau bằng chiều rộng của hai vai; trọng lượng cơ thể phân bố đều vào hai chân; đầu cúi, vai trái nâng cao, bàn tay phải che kín cằm. Thân bên phải được cùi tay phải và cẳng tay che chắn (H.104).

- Thế đứng thứ hai có nhiều điểm giống thế đứng thứ nhất, điểm khác chủ yếu là cằm từ phía trái được bảo vệ không phải bằng vai trái nhô cao lên, mà bằng cẳng tay trái (H.105).



Hình 104. Thế đứng thi đấu (dạng 1) vai trái che cằm



Hình 105. Thế đứng thi đấu (dạng 2) cẳng tay trái che cằm

Tính thông dụng của các thế đứng này, trước hết được xác định bởi yếu tố võ sĩ được che kín còn sự phân bố đều hai chân cho phép hai tay có những khả năng tấn công như nhau. Yếu tố này rất quan trọng, đối với cự ly trung bình.

2. Di chuyển

Nếu di chuyển ở cự ly xa chủ yếu là những bước bậc thang về phía trước và phía sau nhằm tiến tới cự ly để tấn công hoặc tăng cự ly để tự vệ, thì ở cự ly trung bình kiểu di chuyển chủ yếu là những bước bậc thang sang các phía quanh đối phương và những bước bình thường về phía trước và phía sau. Mục đích của những di chuyển này là tạo thời cơ để tấn công trúng đích hoặc dịch sang bên tránh hướng tấn công của đối phương.

Những di chuyển ở cự ly trung bình chiều rộng của bước chân ngắn hơn bước di chuyển ở cự ly xa và độ dài của nó khoảng 10 -20cm (H.106)



Hình 106. Di chuyển bước ngắn

3. Tấn công

Ở cự ly trung bình, những khả năng tấn công tích cực nhiều hơn so với ở cự ly xa và gần. Trong thi đấu ở cự ly trung bình, trước hết võ sĩ có thể tấn công đối phương ở thế đứng tại chỗ không cần bước về phía trước, chỉ cần làm động tác vừa sang trái hoặc sang phải , còn ở cự ly xa võ sĩ cần tiến ra vị trí thích hợp. Điểm thứ hai khác với cự ly xa là chức năng của hai tay khác nhau: tay trái tấn công, tay phải tự vệ.

Ở cự ly trung bình, hai tay có khả năng hoạt động đều nhau trong tấn công cũng như tự vệ.

So với cư ly gần, ở cự ly trung bình có sự tự do hoàn toàn trong hành động, còn ở cự ly gần những khả năng tấn công được quyết định bởi từng thời điểm của trận đấu. Vì ở đây luôn có sự tác động về thể lực của đối phương.

Cần lưu ý là kỹ thuật đấu ở cự ly trung bình cũng có nét đặc trưng riêng. Nét riêng này được hình thành do:

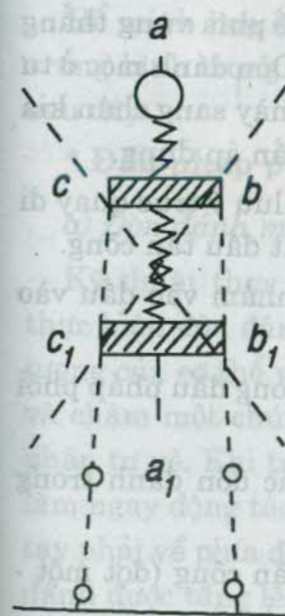
- Khác với cự ly xa, những đòn đánh chủ yếu là đòn thẳng, ở cự ly trung bình những đòn đánh chủ yếu và có hiệu lực là những đòn đánh móc.

- Khi thực hiện những đòn đánh móc, đánh xốc, kể cả những đòn đánh thẳng thì vận tốc quay trong hệ thống chuyển động "cú đấm" được thể hiện rõ rệt.

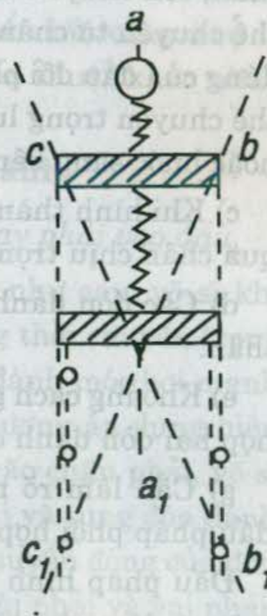
Vì thế, võ sĩ thực hiện tấn công thường đứng tại chỗ hoặc bước sang bên. Để nâng cao hiệu quả của đòn đánh

lên mức tối đa, võ sĩ cần sử dụng rộng rãi các yếu tố sinh cơ học khi ra đòn ở tư thế đứng tại chỗ hoặc bước sang bên. Để làm được việc này võ sĩ cần biết kịp thời tạo được trục quay xác định cho đòn đánh, cũng như cần biết là đòn đánh thứ nhất một hoặc hai cú đấm đầu trong đấu pháp hai, ba cú đấm cần thực hiện (đánh nhẹ).

Tất cả những ưu thế và đặc điểm này cho phép khẳng định rằng cự ly trung bình là cự ly thuận lợi hơn cả cho các hành động tấn công tích cực hơn so với cự ly xa và gần (H.107, 108).



Hình 107. Đòn đánh ở cự ly trung bình quanh cột sống



Hình 108. Đòn đánh truyền qua quay chân và vai

4. Những nguyên tắc chủ yếu trong tấn công ở cự ly trung bình

Để cho việc tấn công ở cự ly trung bình có hiệu lực và hiệu quả, khi tấn công võ sĩ cần tuân thủ những nguyên tắc sau:

a) Tấn công cần phải thực hiện những sự phối hợp hai hoặc ba đòn đánh, trong đó đòn đánh kết thúc phải đánh mạnh.

b) Đòn đánh móc cần có những chuyển động quay của thân; còn chuyển động tịnh tiến, trong đó trọng lượng cơ thể chuyển từ chân nọ sang chân kia về phía vùng thẳng đứng của đầu đối phương cần loại trừ. Đòn đánh móc ở tư thế chuyển trọng lượng cơ thể từ chân này sang chân kia hoặc bước sang bên về phía sau võ sĩ cần áp dụng.

c) Khi hình thành các đòn đánh cần lưu ý trục quay đi qua chân chịu trọng lực ở thời điểm bắt đầu tấn công.

d) Các đòn đánh khi tấn công cần nhằm vào đầu vào thân.

e) Khoảng cách giữa các đòn đánh trong đấu pháp phối hợp hai đòn đánh cần ở mức tối thiểu.

g) Cần làm rõ mức độ thực hiện các đòn đánh trong đấu pháp phối hợp ba đòn đánh.

Đấu pháp hình thành bởi hai đợt tấn công (đợt một - một cú đấm; đợt hai - hai cú đấm phối hợp).

Khoảng cách giữa đòn đánh đầu và hai đòn đánh sau dài hơn so với khoảng cách giữa đòn đánh thứ hai và thứ ba.

h. Đòn đánh kết thúc đợt tấn công có bán kính quay lớn nhất và có trục quay cố định.

Căn cứ vào các nguyên tắc này huấn luyện viên cần chỉ cho võ sĩ thực hiện chính xác:

a) Hai đến ba đấu pháp phối hợp hai đòn đánh và hai đến ba đấu pháp phối hợp ba đòn đánh ở tư thế đứng tại chỗ.

b) Hai đến ba kiểu tấn công ở tư thế bước sang bên phải.

c) Hai đến ba kiểu tấn công ở tư thế bước sang bên trái.

Để minh hoạ có thể lấy một vài kiểu tấn công ở cự ly trung bình trong các tình huống chiến thuật khác nhau sau đây:

*** Đấu pháp phối hợp hai đòn đánh**

a) Đòn đánh móc tay trái - thẳng tay phải vào đầu.

Kỹ thuật thực hiện đấu pháp này như sau: võ sĩ khi thực hiện đòn đánh móc tay trái đồng thời chuyển trọng lượng của cơ thể vào chân phải. Đòn đánh móc hơi mạnh và chậm một chút nhằm buộc đối phương áp dụng biện pháp tự vệ. Khi trọng lượng chuyển vào chân phải, võ sĩ làm ngay động tác đẩy bằng chân phải và tung đòn đánh tay phải về phía đối phương. Tốc độ chuyển động của đòn đánh được tăng lên nhờ sức bật của đùi phải và vai phải. Thân quay quanh trục (trục đi qua chân trái, vai trái). Tay trái giữ ở tư thế tự vệ che cằm và thân (H.109, 110).



Hình 109. Đòn móc tay trái vào đầu



Hình 110. Đòn phối hợp tiếp theo thẳng tay vào đầu

b) Đòn đánh móc tay phải - xốc tay trái vào đầu.

Đấu pháp này được áp dụng rất rộng rãi. Cùng với việc bước sang bên phải, võ sĩ thực hiện đòn đánh móc tay phải vào đầu đối phương. Lúc này trọng lượng cơ thể phân bố đều vào hai chân. Ngay sau đòn đánh vào thời điểm bắt đầu của đòn đánh xốc tay trái, hai chân đứng vững xuống sàn, còn tay phải che cằm và vùng gan. Đòn đánh xốc được bắt đầu từ động tác duỗi mạnh chân trái. Động tác này có tác dụng sinh ra chuyển động quay của thân từ trái sang phải. Chuyển động này là nguồn gốc của vận tốc ban đầu của đòn đánh xốc theo hướng về phía trước, hướng lên trên. Trục quay đi qua vùng vai. Vấn đề quan trọng là đòn đánh không được đổi hướng và không đi chệch sang bên phải. Vào thời điểm trúng đích, đòn đánh cần được tập trung toàn bộ sức mạnh (H.111, 112).



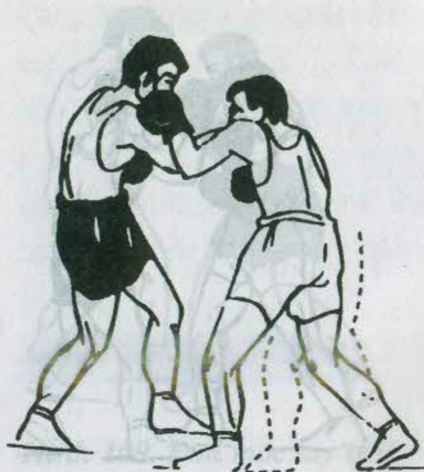
Hình 111. Đòn đánh móc tay phải vào đầu

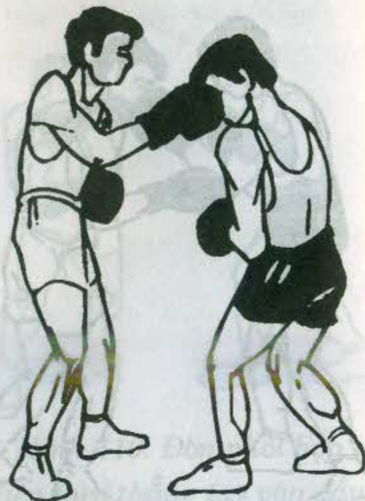


Hình 112. Đòn phối hợp xốc tay trái vào đầu.

c) Đòn đánh móc tay trái - móc tay phải vào đầu khi bước sang bên trái.

Đấu pháp này không chỉ gây được ấn tượng mạnh, mà còn có hiệu quả, kỹ thuật thực hiện như sau: võ sĩ cùng lúc với việc bước chân trái sang bên trái thực hiện đòn đánh móc tay trái vào đầu theo hướng từ phía trên xuống đi qua vai phải của đối phương. Trọng lượng cơ thể chuyển vào chân trái. Ngay sau đòn đánh móc tay trái, võ sĩ thực hiện đòn đánh móc tay phải. Đòn đánh này được xây dựng quanh trục quay đi qua chân trái - vai trái. Đòn đánh này rất mạnh, vì nó có bán kính quay tối đa (H. 113, 114).





Hình 113. Đòn đánh móc tay trái vào đầu đồng thời chuyển dịch chân trái sang bên.

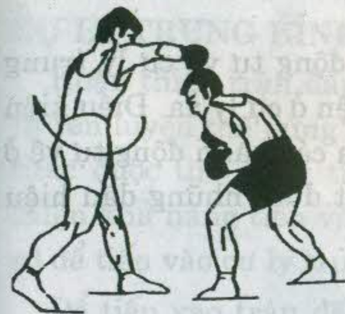
Hình 114. Đòn đánh móc tay phải vào đầu.

Đồng thời, với việc thực hiện đòn đánh, chân phải kéo rê về vị trí tạo thành thế đứng thi đấu. Khi thực hiện đòn đánh móc tay trái, tay phải tự vệ; còn khi thực hiện đòn đánh móc tay phải, tay trái tự vệ.

Đấu pháp phối hợp ba đòn đánh.

Đòn đánh móc tay phải - móc tay trái - móc tay phải vào đầu, khi bước chân phải sang bên phải.

Đấu pháp này phức tạp khi thực hiện. Nó là sự phối hợp hai đợt tấn công (H.115, 116).



Hình 115. Đòn đánh móc tay phải.



Hình 116. Đòn đánh móc tay trái sau khi bước chân phải sang phải.

- Tấn công bằng cú đấm móc tay phải vào đầu khi bước chân phải sang phải và hai cú đấm phối hợp móc tay trái - móc tay phải vào đầu khi bước chân phải sang trái. Kỹ thuật thực hiện như sau: khi thực hiện cú đấm móc tay phải, võ sĩ bước chân phải sang bên phải, chân trái giữ yên tại chỗ. Ngay sau cú đấm này võ sĩ thực hiện tiếp hai cú đấm phối hợp. Nhiệm vụ của cú đấm thứ nhất là chuẩn bị mục tiêu cho cú đấm chủ yếu, cú đấm móc tay phải. Khoảng cách giữa các cú đấm là thời gian ít nhất. Cú đấm móc tay phải được hình thành quanh trục quay đi qua chân trái - vai trái. Đồng thời, với cú dấm móc tay phải vào đầu, chân phải kéo rê về phía chân trái. Vấn đề quan trọng khi thực hiện đấu pháp này là võ sĩ phải giữ được nguyên tắc. Khi một tay ra đòn thì tay kia phải tự vệ.

5. Tự vệ

Kỹ thuật thực hiện các hành động tự vệ cự ly trung bình cũng giống kỹ thuật thực hiện ở cự ly xa. Điều kiện duy nhất quyết định hiệu quả của các hành động tự vệ ở cự ly trung bình là khả năng biết được những dấu hiệu bắt đầu tấn công của đối phương.

6. Phản công

Thắng lợi của việc phản công do tự vệ quyết định, hay nói đúng hơn là do hiệu quả của tự vệ quyết định. Hiệu quả của việc tự vệ bằng cách nghiêng tránh, gạt, đỡ, lặn hụp phụ thuộc vào việc sử dụng yếu tố chuyển động của cơ thể theo quán tính khi cú đấm của đối phương không trúng đích. Việc áp dụng tự vệ dẫn tới thay đổi cự ly. Các biện pháp tự vệ này đặc biệt có hiệu quả khi sử dụng chống lại các đòn đánh thẳng và móc từ cự ly xa, vì cơ sở của những đòn đánh này là chuyển động tịnh tiến của cơ thể về phía trước. Chuyển động này làm thay đổi cự ly (từ cự ly xa chuyển sang cự ly trung bình).

Phản công được thực hiện trong điều kiện chuyển từ cự ly xa sang cự ly trung bình có thể coi là giai đoạn thứ nhất của trận đấu ở cự ly trung bình, còn phản công và tấn công khi đã ở trong cự ly trung bình là giai đoạn thứ hai của trận đấu ở cự ly này.

Kỹ thuật thực hiện phản công ở giai đoạn một đã được giới thiệu ở phần "kỹ thuật đấu quyền Anh ở cự ly xa".

II. PHƯƠNG PHÁP HOÀN THIỆN TRẬN ĐẤU Ở CỰ LY TRUNG BÌNH

Hoàn thiện trận đấu ở cự ly trung bình được bắt đầu từ rèn luyện thế đứng thi đấu. Sau khi các võ sĩ đã nắm chắc được thế đứng thi đấu, mới có thể bắt đầu hoàn thiện khả năng tiến vào trận đấu ở cự ly trung bình. Cơ sở để tiến vào cự ly trung bình là tự vệ tích cực.

Để tiến vào trận đấu ở cự ly trung bình có thể hoàn thiện các biện pháp tự vệ sau:

a) Khi đối phương tấn công bằng cú đấm thẳng tay trái vào đầu thì nghiêng sang phải; nghiêng sang trái, gạt cú đấm của đối phương sang trái bằng cạnh bàn tay phải (H.117).



Hình 117. Nghiêng sang phải tránh đòn đánh thẳng tay trái



Hình 118. Nghiêng sang trái tránh đòn đánh thẳng tay phải.

b) Khi đối phương tấn công bằng cú đấm thẳng tay phải vào đầu thì nghiêng sang trái; đồng thời, đỡ bằng vai trái (H.118).

c) Khi đối phương tấn công bằng cú đấm móc tay trái vào đầu, thì đỡ bằng lòng bàn tay phải hoặc lặn ngược chiều với cú đấm của đối phương. Đồng thời, trả bằng hai đòn xốc tay trái vào bụng và móc tay phải vào cằm (H.119).



Hình 119. Lặn chiều ngược với trái đấm móc của đối phương

d) Khi đối phương tấn công bằng cú đấm xốc tay trái vào đầu hoặc vào thân, thì đỡ bằng tay phải (H.120).

Sau khi võ sĩ đã nắm được các biện pháp tiến vào cự ly trung bình cần chuyển sang hoàn thiện kỹ thuật phản công, dựa trên cơ sở giai đoạn thứ nhất của trận đấu ở cự ly trung bình. Ở đây phản công được hoàn thiện trong sự ràng buộc với việc tiến vào cự ly trung bình. Cần lưu ý là các hành động thi đấu ở giai đoạn thứ nhất của trận đấu được thực hiện không phải nhờ chuyển động tịnh tiến của cơ thể về phía trước, mà nhờ chuyển động quay của thân



Hình 120. Sau khi lặn, trả đòn bằng cú đấm xốc trái vào bụng.

qua trục quay, nhờ đó mà lực và hiệu quả hoạt động của đòn đánh được tăng lên rõ rệt.

Ở thời điểm tiến vào cự ly trung bình thông qua biện pháp tự vệ là nghiêng sang trái tránh cú đấm thẳng tay trái vào đầu của đối phương, cần hoàn thiện các đấu pháp phản công: đấm xốc tay trái phản công vào thân; đấm móc phản công vào đầu; hai cú đấm phối hợp phản công:

- Đấm xốc tay trái vào thân, đấm móc tay trái vào đầu.
- Đấm xốc tay trái, đấm xốc tay phải vào thân. Hoặc:

- Đấm xốc tay phải phản công vào thân; đấm thẳng tay trái phản công vào đầu.

Ở thời điểm tiến vào cự ly trung bình thông qua biện pháp tự vệ là dùng lòng bàn tay phải gạt cú đấm thẳng tay trái vào đầu sang bên trái, cần hoàn thiện các đấu pháp: đấm móc tay trái phản công vào đầu; hai cú đấm phối hợp phản công: đấm móc tay trái - thẳng tay phải vào đầu.

Ở thời điểm tiến vào cự ly trung bình thông qua biện pháp tự vệ bằng cách dùng cẳng tay phải đỡ cú đấm móc tay trái vào đầu, cần hoàn thiện: cú đấm móc tay trái phản kích vào đầu; cú đấm xốc tay trái phản kích vào thân. Hai cú đấm phối hợp: đấm móc tay trái - đấm thẳng tay phải phản kích vào đầu. Hai cú đấm phối hợp phản kích: đấm xốc tay trái vào thân - đấm móc tay trái vào đầu. Hai cú đấm phối hợp phản kích: đấm xốc tay trái vào thân - đấm móc tay phải vào đầu.

Ở thời điểm tiến vào cự ly trung bình thông qua biện pháp tự vệ bằng cách dùng vai trái đỡ cú đấm móc tay phải vào đầu, cần hoàn thiện: cú đấm thẳng tay phải phản kích vào đầu và phối hợp móc tay trái vào đầu. Đấm móc tay phải phản kích vào đầu; đấm thẳng tay phải phản kích vào đầu. Hai cú đấm phối hợp: đấm móc tay phải - đấm móc tay trái phản kích vào đầu; hai cú đấm phối hợp phản kích: đấm móc tay phải vào đầu - đấm xốc tay trái vào thân.

Trận đấu ở cự ly trung bình như ta đã nêu ở trên có hai giai đoạn cần phân định rõ ràng.

Giai đoạn một. (đã nêu ở phần trên). Là giai đoạn dựa trên cơ sở võ sĩ biết sử dụng thời điểm chuyển từ cự ly xa vào cự ly trung bình để tạo được vị trí ban đầu (thời cơ tấn công) và thực hiện phản công bằng một hoặc hai cú đấm ở tư thế đứng tại chỗ, vì thân của đối phương sau khi tấn công tiếp tục chuyển động về phía trước theo quán tính. Đây là cơ sở để thực hiện phản công.

Khi luyện tập và hoàn thiện giai đoạn một, ngay từ đầu khi đã vào cự ly trung bình và thực hiện phản công cần lưu ý:

1) Kịp thời hình thành thế đứng thi đấu cần thiết cho trận đấu ở cự ly trung bình.

2) Luôn sẵn sàng thực hiện giai đoạn hai.

Mặc dù giai đoạn một chỉ kéo dài trong khoảng thời gian ngắn (vài giây), nhưng có ý nghĩa rất lớn và mang tính quyết định. Vì vậy, trong quá trình luyện tập cần được quan tâm nhiều.

Đặc điểm chủ yếu khi thực hiện phản công là mỗi cú đấm (dù là một cú đấm hoặc hai cú phối hợp) đều được đánh ra với sức mạnh cần thiết.

Giai đoạn hai. Trình độ của võ sĩ được xác định bởi khả năng thi đấu ở giai đoạn này, trong đó các võ sĩ rất tích cực đối địch nhau. Thắng lợi sẽ thuộc về người có kỹ thuật và chiến thuật cao hơn.

Giai đoạn hai của trận đấu được hình thành khi phản công (giai đoạn một ở cự ly trung bình).

- Tự vệ vững chắc.

- Bước di chuyển theo tất cả mọi hướng.

- Khi tấn công, biết phối hợp các cú đấm với việc di chuyển.

- Biết thi đấu trong phản công.

- Biết cách dồn đối phương vào góc hoặc ép đối phương vào dây đài.

- Biết thoát ra khỏi góc và dây đài.

- Biết tiến vào cự ly trung bình trong khi mình bị tấn công.

1. Hoàn thiện khả năng tấn công nhanh, tối đa, ngay sau khi phản công

Võ sĩ biết sử dụng thời cơ thuận lợi, xuất hiện sau khi phản công ở giai đoạn một, để phát triển ưu thế, đem lại cho võ sĩ những khả năng rất lớn trong việc giành quyền chủ động. Vì vậy, võ sĩ cần thực hiện tấn công tiếp theo thật nhanh và sớm hơn những hành động của đối phương, như cách thi đấu tích cực hoặc tăng cự ly của đối phương. Ở đây đối phương thường có sự do dự cho nên thiếu sự phòng thủ cần thiết, đó là điều kiện cho võ sĩ có cơ hội tấn công trúng đích.

Tấn công trong những điều kiện này có lợi hơn là chọn

một loạt cú đấm gồm hai hoặc ba cú đấm phối hợp, trong trường hợp cú đấm có kết quả được lặp lại hoặc thay đổi khi chọn sự tiếp tục khác cho tấn công. Các loạt cú đấm này đều kết thúc bằng một cú đấm mạnh; kỹ thuật này cho phép thực hiện các loạt cú đấm với vận tốc bùng nổ (nhanh) và chính đây là yếu tố quyết định cho thắng lợi. Vì vậy, khi thực hiện sự phối hợp hai hoặc ba cú đấm vào đầu, vào thân, võ sĩ cần biết tạo thời cơ để kết thúc tấn công bằng cú đấm mạnh.

Bản chất vấn đề ở đây là, mục tiêu của cú đấm đầu trong đấu pháp là đánh lạc hướng đối phương và mở đường cho cú đấm chủ yếu - cú đấm kết thúc.

Trong quá trình luyện tập giai đoạn hai của trận đấu ở cự ly trung bình có thể hoàn thiện các loạt cú đấm sau:

**Những loạt gồm hai cú đấm phối hợp.*

- Đấm móc tay trái - đấm thẳng tay phải vào đầu.

- Đấm móc tay trái - đấm móc tay phải vào đầu.

- Đấm xốc tay trái - đấm xốc tay phải vào thân.

- Đấm xốc tay trái vào thân - đấm móc tay phải vào đầu.

- Đấm xốc tay trái - đấm xốc tay phải vào đầu.

- Đấm xốc tay trái - đấm móc tay phải vào đầu.

- Đấm xốc tay phải - đấm xốc tay trái vào thân.

- Đấm xốc tay phải - đấm móc tay trái vào đầu.

- Đấm xốc tay phải - đấm xốc tay trái vào đầu.

- Đấm móc tay phải - đấm xốc tay trái vào đầu.

- Đấm móc tay phải vào đầu - đấm xốc tay trái vào thân.

**Những loạt gồm ba cú đấm phối hợp.*

- Đấm móc tay trái - đấm móc tay phải - đấm móc tay trái vào đầu.

- Đấm móc tay trái - đấm xốc tay phải - đấm móc tay trái vào đầu.

- Đấm móc tay trái - đấm xốc tay phải - đấm xốc tay trái vào đầu.

- Đấm móc tay phải - đấm móc tay trái - đấm móc tay phải vào đầu.

- Đấm móc tay phải - đấm xốc tay trái - đấm móc tay phải vào đầu.

- Đấm móc tay phải - đấm xốc tay trái - đấm xốc tay phải vào đầu.

- Đấm xốc tay trái - đấm xốc tay phải vào thân - đấm móc tay trái vào đầu.

- Đấm xốc tay trái vào thân - đấm móc tay phải - đấm móc tay trái vào đầu.

- Đấm xốc tay trái vào thân - đấm móc tay phải vào đầu - đấm xốc tay trái vào thân.

- Đấm xốc tay phải - đấm xốc tay trái - đấm xốc tay phải vào thân.

- Đấm xốc tay phải - đấm xốc tay trái vòa thân - đấm móc tay phải vào đầu.

- Đấm xốc tay phải vào thân - đấm móc tay trái - đấm móc tay phải vào đầu.

- Đấm xốc tay phải - đấm móc tay trái - đấm xốc tay phải vào đầu.

- Đấm xốc tay phải - đấm móc tay trái - đấm móc tay phải vào đầu.

2. Hoàn thiện các biện pháp tự vệ được áp dụng trong giai đoạn hai của trận đấu ở cự ly trung bình

Giai đoạn hai của trận đấu không chỉ là tấn công. Ở đây không kém phần quan trọng là phải biết áp dụng các biện pháp tự vệ cần thiết.

Biện pháp tự vệ chủ yếu ở giai đoạn này là thế đứng thi đấu phù hợp với cự ly trung bình. Đây là điều kiện quan trọng nhất khi tiến hành trận đấu ở cự ly này. Qua quan sát cho thấy, rất nhiều võ sĩ khi tiến vào cự ly trung bình chưa tạo được thế đứng thi đấu phù hợp đã phát triển các hoạt động tấn công. Sai phạm này thường dẫn tới những hậu quả không tốt, vì võ sĩ không có biện pháp tự vệ vững chắc chống lại các cú đấm của đối phương.

Vấn đề này được làm rõ, cụ thể cú đấm ở cự ly trung bình được thực hiện với vận tốc trong khoảng 0,11- 0,14 m/giây; phản xạ đối với cú đấm này là 0,12 ÷ 0,4m/giây.

Khi tấn công và phản công cần đặc biệt lưu ý là khi một tay ra đòi, thì tay kia tự vệ, che kín đầu và thân khỏi bị những cú đấm phản công của đối phương. Như vậy, các chức năng khác nhau của hai tay trong thi đấu là một trong số các điều kiện quyết định thắng lợi ở cự ly này.

Để thực hiện được cú đấm ở cự ly trung bình cần phải có tốc độ: 0,11 ÷ 0,14m/giây còn để thực hiện biện pháp tự vệ cần: 0,17 - 0,5m/giây. Do đó, để nâng cao khả năng nhanh chóng và vững chắc trong tự vệ cần huấn luyện cho các võ sĩ biết phán đoán không phải là cú đấm, mà là những dấu hiệu ban đầu của nó, như duỗi thẳng chân đang chịu trọng lượng cơ thể, sự chuyển trọng lượng cơ thể từ chân nọ sang chân kia, quay vai... Chỉ có nắm được cách xác định cú đấm theo các dấu hiệu ban đầu, võ sĩ mới có thể tự vệ (tránh) được cú đấm của đối phương trong trận đấu ở cự ly trung bình.

Đối với trận đấu ở cự ly trung bình cần nắm được các biện pháp tự vệ sau:

1) Dùng cẳng tay phải để đỡ hoặc lặn hụp sang bên phải, khi đối phương tấn công bằng cú đấm móc tay trái vào đầu (H.121, 122).



Hình 121. Đỡ bằng cẳng tay phải



Hình 122. Lặn tránh ngược chiều với trái đấm móc

2) Đỡ bằng vai trái hoặc lặn hụp sang bên trái, khi bị tấn công bằng cú đấm móc tay phải vào đầu (H.123, 124).



Hình 123. Đỡ đòn móc phải bằng vai trái



Hình 124. Lặn sang bên trái tránh đòn móc phải

3) Đỡ bằng cùi tay phải, khi bị tấn công bằng cú đấm xốc tay trái vào thân (H.125).



Hình 125. Đỡ đòn xốc trái vào thân bằng cùi tay phải



Hình 126. Đỡ đòn xốc trái bằng cánh tay phải



Hình 127. Đỡ bằng cùi tay trái



Hình 128. Đỡ đòn xốc phải vào thân bằng cẳng tay trái

4) Đỡ bằng cẳng tay phải, khi bị tấn công bằng cú đấm xốc tay trái vào đầu (H.126).

5) Đỡ bằng cùi tay trái, khi bị tấn công bằng cú đấm xốc tay phải vào thân (H.127).

6) Đỡ bằng cẳng tay trái khi bị tấn công bằng cú đấm xốc tay phải vào thân (H.128).

3. Hoàn thiện khả năng di chuyển theo các hướng

Điều kiện bắt buộc đối với giai đoạn hai của trận đấu là sự cần thiết phải tự vệ vững chắc trước các cú đấm của đối phương. Để đạt được điều kiện này một mặt võ sĩ đứng thu người lại nhằm che kín các mục tiêu tấn công của đối phương, mặt khác cần luôn quấy rối đối phương nhằm tạo cơ hội tấn công. Việc này có thể đạt được nhờ các động tác giả. Hình thức di chuyển chủ yếu trong trận đấu ở cự ly trung bình là những bước lên thang nhỏ, hoặc những bước bình thường về mọi hướng nhằm giúp võ sĩ duy trì được cự ly và không cho đối phương tập trung chú ý vào một mục tiêu cố định.

Để nắm được đấu pháp trên, hàng ngày võ sĩ cần hoàn thiện những bước lên thang ngắn, sang trái và sang phải quanh đối phương và các bước bình thường về phía trước và phía sau, trong đó có những hoạt động phối hợp đa

dạng. Thuận lợi hơn, nếu võ sĩ đã hoàn thiện việc di chuyển khi luyện tập các bài tập.

4. Hoàn thiện khả năng tấn công, trong đó có phối hợp các cú đấm với việc di chuyển

Khi các võ sĩ đã nắm vững được các biện pháp lừa đối phương, cần tiến tới việc hoàn thiện khả năng phối hợp các cú đấm, các biện pháp tự vệ và các hình thức di chuyển. Đây là một trong số các lĩnh vực phức tạp của kỹ thuật quyền Anh. Ở cự ly trung bình, các võ sĩ chịu sự tác động tâm lý rất lớn vì võ sĩ ở trong tầm đánh (tầm với tới của cánh tay) của đối phương. Vì thế, anh ta luôn sẵn sàng cản phá sự tấn công của đối phương. Võ sĩ không vì một lý do nào luôn phải thực hiện hành động thi đấu một cách hài hòa, đúng và chính xác. Ví dụ: khi tấn công bằng cú đấm móc tay phải vào đầu đối phương ở tư thế bước sang bên phải, võ sĩ đồng thời phải đưa tay trái vào vị trí che kín được đầu và thân để đỡ các cú đấm phản công. Như vậy, trong một thời điểm võ sĩ thực hiện luôn ba hành động khác nhau:

- Tấn công bằng tay phải - tự vệ bằng tay trái.

- Di chuyển.

Để hoàn thiện sự phối hợp các cú đấm và sự di chuyển có thể áp dụng các dạng phối hợp sau:

** Khi di chuyển sang phải.*

- Đấm móc tay phải - đấm xốc tay trái vào đầu.

- Đấm móc tay phải - đấm móc tay trái vào đầu.

- Đấm móc tay trái - đấm móc tay phải - đấm móc tay trái vào đầu.

- Đấm móc tay trái - đấm móc tay phải vào đầu - đấm xốc tay trái vào thân.

- Đấm xốc tay trái - đấm xốc tay phải - đấm móc tay trái vào đầu.

** Khi di chuyển sang trái.*

- Đấm móc tay trái - đấm xóc tay phải vào đầu.

- Đấm móc tay trái - đấm móc tay phải vào đầu.

- Đấm móc tay phải - đấm móc tay trái - đấm móc tay phải vào đầu.

- Đấm móc tay phải - đấm móc tay trái vào đầu - đấm xốc tay phải vào thân.

- Đấm xốc tay phải - đấm xốc tay trái - đấm móc tay phải vào đầu.

** Khi di chuyển về phía sau.*

- Đấm xốc tay phải - đấm móc tay trái vào đầu.

- Đấm móc tay trái - đấm xốc tay phải vào đầu.

- Đấm xốc tay phải - đấm móc tay trái - đấm móc tay phải vào đầu.

- Đấm móc tay trái - đấm móc tay phải - đấm xốc tay trái vào thân.

5. Hoàn thiện khả năng đánh phản công

Các trận đấu của các võ sĩ tại các giải Vô địch Thế giới và Olympic cho thấy sự thể hiện trình độ cao trong môn đấu quyền Anh là khả năng thi đấu trong khi phản công, đặc biệt là ở cự ly trung bình. Vì vậy, khi xác định trình độ các võ sĩ cần xem khả năng đánh phản công như một yếu tố quyết định.

Trận đấu phản công dưới dạng trả đòn và phản kích đòi hỏi người võ sĩ ngoài sự nhạy bén trong phản xạ, còn phải có quyết tâm và dũng cảm, khả năng nắm vững kỹ thuật thực hiện đấu pháp phản công ở mức kỹ xảo.

Đánh phản công liên kết các hành động tự vệ và tấn công. Kỹ thuật tự vệ và kỹ thuật tấn công cần phải chính xác, vì mỗi động tác trong phản công là một khâu của sợi dây xích, nếu vi phạm một trong số những khâu đó, thì cả dây xích sẽ bị đứt.

Các biện pháp tự vệ có hiệu quả trong giai đoạn một của trận đấu ở cự ly trung bình là nghiêng tránh, đỡ, lặn hụp và gạt; còn ở giai đoạn hai là đỡ (bằng vai trái, cẳng tay phải và trái, cùi tay phải và trái) và lặn hụp.

Để đáp lại cú đấm xốc tay trái vào thân có kết hợp đỡ bằng cùi tay phải, võ sĩ nên hoàn thiện những đòn đánh phản công sau: đấm xốc tay trái vào đầu - đấm móc tay trái vào đầu.

Để đáp lại cú đấm xốc tay phải vào thân có kết hợp đỡ bằng cùi tay trái, võ sĩ phải hoàn thiện những đòn đánh

phản công sau: đấm xốc tay phải vào đầu - đấm móc tay phải vào đầu.

Để đáp lại cú đấm xốc tay trái vào đầu có kết hợp đỡ bằng cẳng tay phải, võ sĩ cần hoàn thiện những đòn đánh phản công sau: đấm xốc tay trái vào đầu - đấm móc tay trái vào thân - đấm móc tay trái vào đầu.

Để đáp lại cú đấm xốc tay phải vào đầu có kết hợp đỡ bằng cẳng tay trái, võ sĩ cần hoàn thiện những đòn đánh phản công sau: đấm xốc tay phải vào đầu - đấm xốc tay phải vào thân - đấm xốc tay phải vào đầu.

Để đáp lại cú đấm móc tay trái vào đầu có kết hợp đỡ bằng cẳng tay phải, võ sĩ cần hoàn thiện những đòn đánh phản công sau: đấm móc tay trái vào đầu - đấm xốc tay trái vào đầu - đấm xốc tay trái vào thân.

Để đáp lại cú đấm móc tay phải vào đầu có kết hợp đỡ bằng cẳng tay trái, võ sĩ cần hoàn thiện những đòn đánh phản công sau: đấm móc tay phải vào đầu - đấm xốc tay phải vào đầu - đấm xốc tay phải vào thân.

6. Hoàn thiện khả năng đẩy lùi đối phương vào góc, hoặc ép đối phương vào dây võ đài

Biết hạn chế đối phương trong việc thực hiện động tác giả là một yếu tố xác định chiến thuật trận đấu ở cự ly trung bình. Khi bị hạn chế làm động tác giả, khả năng thi đấu của đối phương bị giảm đi rất nhiều. Vì vậy, đối với võ sĩ, khi thi đấu ở cự ly trung bình, nhiệm vụ đầu tiên là phải dồn đối phương vào góc hoặc ép anh ta vào dây võ

đài. Để làm được việc này, võ sĩ phải nâng tốc độ trận đấu lên mức quyết liệt mới có điều kiện dồn đối phương vào góc hoặc dây võ đài.

Nếu đối phương cố gắng thoát sang bên, thì võ sĩ cần sử dụng động tác giả "chặn" lối đi của đối phương sang hai bên. Ở đây, cần thực hiện những bước lên thang nhanh sang phía ngược chiều với đối phương nhằm ngăn cản những cố gắng của đối phương nhằm thoát khỏi góc hoặc dây võ đài vào khu vực an toàn. Giả sử võ sĩ, khi bị dồn vào góc đài, trong một thời điểm nào đó thay cho bước về phía sau lại bước sang trái. Mục đích của động tác đã rõ - thoát ra khỏi góc võ đài. Võ sĩ tấn công cần đón sự di chuyển của đối phương về bên trái bằng cách thực hiện bước về phía trước - sang phải, để chặn lối đi của đối phương. Khi đã chặn được lối thoát của đối phương, võ sĩ cần sẵn sàng thực hiện các hành động tấn công, vì sự tiếp diễn di chuyển của đối phương sang trái và của võ sĩ tấn công về phía trước - sang phải sẽ làm giảm cự ly.

7. Hoàn thiện khả năng thoát ra khỏi góc hoặc dây võ đài

Chiến thuật thi đấu ở cự ly trung bình cần dự tính tới mọi sự tấn công nguy hiểm, trong đó có cả việc thoát ra khỏi khu vực nguy hiểm-làm giảm hiệu quả các hành động tấn công của đối phương đi rất nhiều. Khả năng này

là một trong những biện pháp cần thiết để duy trì cự ly, vì nếu bị dồn vào góc hoặc dây võ đài, võ sĩ sẽ mất khả năng tự do làm động tác giả.

Có một số biện pháp thoát ra khỏi góc và dây võ đài, những biện pháp đơn giản và có hiệu quả, đỡ nguy hiểm hơn cả là:

Võ sĩ làm động tác thu người lại, làm động tác đột ngột như muốn di chuyển sang bên trái, nhưng sau đó đẩy chân trái, thay đổi rất nhanh hướng di chuyển và thoát ra khỏi góc và dây võ đài về phía bên phải. Hướng thoát ra về phía bên phải được coi là ít nguy hiểm hơn so với thoát ra về phía trái, vì võ sĩ di chuyển về phía tay yếu hơn của đối phương. Đối với võ sĩ thuận tay trái cần thoát ra về phía trái.

Ngoài ra còn có thể thoát ra khỏi góc và dây võ đài nhờ các cú đấm móc tay phải phản công cùng lúc với việc bước sang bên phải và quay thân sang bên trái, nhờ động tác lặn, hụp sang bên trái tránh cú đấm móc tay phải vào đầu cùng lúc với động tác bước về phía trước sang bên phải.

8. Hoàn thiện khả năng tiến hành giai đoạn hai của trận đấu thông qua các hành động tấn công của võ sĩ

Tiến vào giai đoạn hai của trận đấu ở cự ly trung bình có thể được thực hiện không chỉ thông qua các hành động tấn công đối phương. Để tấn công cần tiếp cận đối

phương. Để thực hiện mục tiêu này, võ sĩ đang nắm thế chủ động tấn công đối phương, sử dụng mọi khả năng để tiến lại gần đối phương. Nhưng tốt hơn cả là vào thời điểm đối phương bị dồn vào góc và dây võ đài. Tấn công có thể được thực hiện bằng một hoặc hai cú đấm. Thực hiện tấn công cần mạnh nhằm buộc đối phương áp dụng biện pháp tự vệ phù hợp.

Ví dụ: võ sĩ tấn công bằng hai cú đấm thẳng tay trái - tay phải vào đầu. Để đỡ lại, đối phương áp dụng biện pháp tự vệ phù hợp. Nhưng võ sĩ không dừng lại mà tiếp tục vận động về phía trước, kết quả là võ sĩ vào được cự ly trung bình, bắt đầu giai đoạn hai của trận đấu.

Ngoài ra để tiến vào cự ly trung bình, các võ sĩ rất hay sử dụng các hành động lừa, các động tác giả cũng như động tác che kín đầu và thân một cách có ý thức bằng hai tay. Trong trường hợp này cần tuân thủ một điều kiện, khi thực hiện đấu pháp, võ sĩ cần nhanh chóng tiếp cận đối phương. Mục đích của việc tiếp cận là: tiến vào khu vực thi đấu thuộc cự ly gần. Khi thực hiện thủ thuật này, võ sĩ cần thực hiện chính xác đồng thời các biện pháp tự vệ.

Có thể giới thiệu những biện pháp tiến vào cự ly gần như sau: tấn công bằng cú đấm thẳng tay trái vào đầu; tấn công bằng hai cú đấm thẳng tay trái, tay phải vào đầu; tấn công bằng cú đấm móc tay trái - đấm móc tay phải vào đầu, cũng có thể bằng các động tác lừa mô phỏng các đấu pháp tấn công kể trên; bằng các động tác

giả mô phỏng các hình thức tấn công kể trên; bằng các biện pháp tự vệ bằng hai cùi tay; che đầu bằng cả hai tay giơ cao.

Võ sĩ nắm được kỹ, chiến thuật thi đấu ở cự ly trung bình có thể mở rộng phạm vi áp dụng của đấu pháp, có nhiều khả năng giành thắng lợi trong các giải thi đấu.

Võ sĩ thi đấu ở cự ly trung bình thường có thể trạng rắn rỏi, nhanh nhẹn, dũng cảm. Nhưng từng võ sĩ cần nắm được hình thức thi đấu này không phụ thuộc trình độ phát triển về thể lực của anh ta.

CHƯƠNG III

ĐÒN ĐÁNH Ở CỰ LY GẦN

I. NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG

Đặc điểm của trận đấu ở cự ly gần là các võ sĩ đứng kề sát với nhau. Sự tiếp cận như vậy đương nhiên làm giảm các khả năng thi đấu của võ sĩ, một mặt hạn chế khu vực để tấn công, mặt khác hiệu quả của tấn công bị giảm, do từng hành động tích cực đều bị đối phương nhận ra như những cảm giác cảm tính và cảm giác vận động. Thế nhưng vai trò của trận đấu ở cự ly gần trong môn đấu quyền Anh hiện đại vẫn ngày một tăng.

Giải thích xu hướng này như thế nào? Có những nguyên nhân tác động tới xu hướng trên như sau:

- Các giải thi đấu lớn trong những năm gần đây (trong đó có các giải Vô địch Thế giới và Thế vận hội) đã cho thấy, ở các võ sĩ của nhiều nước trình độ chuẩn bị cơ năng được nâng lên rất nhiều và họ rất dũng cảm tiếp nhận sự khốc liệt của trận đấu. Vì vậy, các huấn luyện viên đã phải giải quyết vấn đề "hiệp 3". Việc tăng cường độ các trận đấu, về phần mình, dẫn tới việc các võ sĩ tiến hành ở cự ly gần nhiều hơn so với trước kia.

- Đấu ở cự ly gần, còn nhiều nước ít được quan tâm.

Phương pháp luyện tập ở cự ly này còn chưa hoàn chỉnh. Vì vậy, võ sĩ nào có một số ưu thế ở cự ly này thì cố gắng áp đặt cho đối phương, bởi lẽ khi đối phương không có khả năng thi đấu ở cự ly này, thì võ sĩ dễ giành được điểm, đồng thời làm cho đối phương nhanh chóng mệt mỏi, do ở cự ly này trận đấu mang tính chất đối chọi về sức lực.

Thi đấu ở cự ly gần không thể có được thế đứng thông thường, vì luôn bị đối phương xô đẩy. Do đó võ sĩ cần được chỉ đạo theo nguyên tắc sau:

- Trong trận đấu phải ở thế thư giãn (mềm).
- Gập đầu xuống.
- Hai tay chiếm được một khoảng cách với hai tay của đối phương.
- Di chuyển sang trái hoặc sang phải hoặc chuyển trọng lượng cơ thể từ chân nọ sang chân kia.
- Nếu đối phương tấn công thì phải lùi tránh cú đấm, nếu đối phương rút lui thì phải tấn công truy nã theo. Đó là chiến thuật thứ nhất.

Thi đấu ở cự ly gần dễ áp đặt hơn khi đối phương ở góc hoặc sát dây võ đài. Vì vậy, võ vĩ cần biết cách dồn đối phương vào góc hoặc ép anh ta vào dây đài và cố gắng giữ anh ta ở vị trí đó càng lâu càng tốt nhằm hạn chế những khả năng đánh trả của đối phương. Đây là nhiệm vụ chiến thuật thứ hai.

Võ sĩ cần nắm chắc khả năng thoát ra khỏi góc hoặc dây võ đài. Trong trường hợp này cần làm cho đối phương thay thế vị trí của mình. Việc này có thể làm được nhờ động tác lừa sang phía bên trái hoặc bên phải theo vòng tròn quanh đối phương. Thực hiện sự di chuyển theo vòng tròn, cần cố gắng duy trì cự ly ra đòn. Đây là nhiệm vụ chiến thuật thứ ba.

Đối với trận đấu ở cự ly gần nét đặc trưng là võ sĩ ở kề sát bên nhau. Yếu tố này đòi hỏi võ sĩ phải chủ động, sáng tạo khi áp dụng các đấu pháp. Đây là nhiệm vụ chiến thuật thứ tư.

Nhiệm vụ chiến thuật thứ năm là: võ sĩ phải luôn đặt ra nhiệm vụ kết hợp đánh ở cự ly trung bình và gần.

II. KỸ THUẬT ĐẤU QUYỀN ANH Ở CỰ LY GẦN

Ở cự ly gần hầu như không có thế đứng thi đấu vững chắc, nên võ sĩ phải nắm vững trước tiên "nguyên tắc tiến hành trận đấu" sau: biết giữ được khoảng cách nhất định với hai tay của đối phương.

Yêu cầu tách rời hai tay của đối phương sang hai phía, tạo cơ sở để võ sĩ có thời cơ thực hiện cú đấm xốc và móc khi hai tay ở một khoảng cách nhất định với hai tay đối phương. Có thể nêu ra bốn biện pháp tách rời hai tay của đối phương:

1) Võ sĩ đặt cạnh hai bàn tay lên hai cẳng tay đối phương (từ phía trên xuống) và tách chúng sang hai bên.

2) Đưa hai bàn tay của mình dưới bàn tay của đối phương và dùng động tác đưa hai cánh tay lên phía trên, kết quả là hai tay của mình lọt vào giữa hai tay đối phương và lúc này tách chúng sang hai bên.

3) Đưa bàn tay phải từ phía hông vào và tỳ vào cổ tay trái đối phương; đồng thời, đưa bàn tay trái từ dưới lên tách hai tay đối phương sang hai bên.

4) Đưa bàn tay trái từ phía hông vào và tỳ vào cổ tay phải đối phương; đồng thời, đưa bàn tay phải từ dưới lên tách hai tay đối phương sang hai bên.

Những đòn đánh chủ yếu ở cự ly gần là những đòn đánh xốc và móc.

Căn cứ vào hướng tấn công của đối phương ở cự ly này có thể áp dụng các hình thức tự vệ:

- Đỡ bằng vai.
- Đỡ bằng cẳng tay.
- Đỡ bằng cùi tay.

Các hình thức phản công ở cự ly này cũng được áp dụng, nhưng rất hãn hữu, mặc dù chúng có hiệu quả rất cao.

1. Những đòn đánh móc

Đòn đánh móc (H.129, 130) thường được áp dụng cho cả ba cự ly: xa, trung bình và gần. Ở cự ly xa, đòn đánh móc thuộc hai dạng:



Hình 129. Đòn đánh móc trái.



Hình 130. Đòn đánh móc phải.

1) Lúc thực hiện đòn đánh móc, trục quay thân không được cố định và không có điểm tựa xuống sàn (khi bước về phía trước hoặc sang bên).

2) Khi thực hiện đòn đánh móc, trục quay thân cố định và có điểm tựa xuống sàn (thực hiện cú đấm tại chỗ).

Các đòn đánh của hai dạng này có thể dài, ngắn, thực hiện bằng tay phải hoặc tay trái; thực hiện trong những phối hợp khác nhau; có thể là đòn đánh dứt điểm hoặc thăm dò xác định cự ly - tất cả đều phụ thuộc vào tình huống và hướng chiến thuật của trận đấu.

a) Đòn đánh móc tay trái vào đầu, khi bước về phía trước.

Khi thực hiện đòn đánh móc tay trái vào đầu ở tư thế bước về phía trước, hai chân vận động như khi thực hiện

đòn đánh thẳng tay trái vào đầu, vào thời điểm đầu của cú đấm, trọng lượng của cơ thể chuyển vào chân phải, chân trái hơi nhấc lên khỏi sàn, võ sĩ hơi quay về bên trái, tạo được vị trí ban đầu và làm ngay động tác đẩy chân phải vượt khoảng cách để tới đích. Khi ra đòn tay trái chuyển động theo vòng cung từ dưới lên trên và sau đó theo đường nằm ngang. Chân trái chạm sàn cản sự rơi của thân, còn cú đấm tới đích bằng các đầu xương tay. Thân quay từ trái sang phải, tiếp tục chuyển động theo quán tính về phía trước, và trọng lượng của cơ thể chuyển vào chân trái trụ chắc xuống sàn để làm sự rơi của thân. Chân phải kéo về và trọng lượng của cơ thể lại phân bố đều vào hai chân. Võ sĩ lập tức trở về vị trí đứng thi đấu. Tay phải tự vệ cằm và thân.

Khi thực hiện đòn đánh này thường gặp những sai phạm đặc trưng sau:

1) Không làm động tác quay thân.

2) Làm động tác vung tay trái lên trước khi đưa nắm tay vào quỹ đạo của đòn đánh.

3) Buông thõng hoặc đưa tay phải về phía sau.

4) Thực hiện các động tác di chuyển chân không tự tin.

5) Thực hiện đòn đánh ở thế mở găng.

Các biện pháp tự vệ chống lại đòn đánh này:

1) Đỡ bằng cẳng tay phải (H.131).

2) Đỡ bằng lòng bàn tay trái (H.132).

3) Lặn hụp về bên phải.

4) Lùi về phía sau (H.133).



Hình 131. Đỡ đòn móc trái bằng cẳng tay phải.



Hình 132. Đỡ bằng lòng bàn tay trái.

b) Cú đấm trả đòn bằng tay trái vào đầu, ngay sau khi tự vệ bước lùi về phía sau.

Cú đấm này chính là cú đấm móc tay trái vào đầu và được thực hiện có kết hợp động tác tự vệ bằng cách lùi lại.

Để chống lại cú đấm tấn công của đối phương, võ sĩ bước lùi lại thật nhanh, chuyển trọng lượng cơ thể



Hình 133. Lùi về phía sau tránh đòn móc trái

vào chân phải. Chân trái chạm nhẹ xuống sàn hoặc có khi không kịp chạm sàn, ngay lúc đó dùng chân phải đẩy mạnh, lao nhanh về phía trước, đồng thời tung cú đấm móc trả đòn từ tay trái. Kỹ thuật thực hiện cú đấm này hoàn toàn giống như thực hiện cú đấm móc tay trái vào đầu, khi bước về phía trước. Khi thực hiện cú đấm, điều quan trọng là võ sĩ khi lùi về phía sau không được buông thõng tay phải, còn khi phản công không quên bảo vệ đầu.

Cú đấm này có thể thực hiện dưới dạng khác: võ sĩ lùi về phía sau, đồng thời tung ra cú đấm móc trả đòn tay trái vào đầu đối phương, nhưng không thực hiện động tác bước về phía trước hoặc chỉ khuỵu chân trái, còn chân phải giữ yên tại chỗ.

Cú đấm này là cú đấm phản công. Để chống lại cú đấm này, biện pháp tự vệ tốt hơn cả là: thực hiện các động tác tấn công của mình một cách chính xác và khi ra đòn bằng một tay, thì tay kia giữ ở thế tự vệ.

c) Đòn đánh móc tay trái phản kích vào đầu.

Cú đấm này được sử dụng chủ yếu nhằm chống lại cú đấm móc tay trái của đối phương. Ở cự ly xa cho phép võ sĩ xây dựng đợt phản kích bằng cú đấm móc tay trái ở tư thế quay thân. Trục quay đi qua chân phải - vai phải. Để thực hiện việc này, cùng lúc ở thời điểm bắt đầu cú đấm, chuyển trọng lượng của cơ thể vào chân phải đứng ở phía sau, nhờ đó mà nhất thời tăng bán kính vòng quay. Tay

phải nâng lên mức ngang mặt để che cằm từ phía bên phải.

Những biến dạng của cú đấm này là cú đấm móc tay trái với trục quay đi qua cột sống, lúc đó trọng lượng của cơ thể phân bố đều vào hai chân; cú đấm móc tay trái với trục quay đi qua chân trái - vai trái, lúc đó trọng lượng của cơ thể chuyển vào chân trái.

Cú đấm này là đòn phản công. Khi thực hiện cú đấm này, những vấn đề quan trọng mà võ sĩ cần phải chú ý:

1) Xác định được cú đấm của đối phương.

2) Không nâng đầu lên và không quay đi.

3) Không nâng cùi tay phải.

4) Nâng bàn tay phải đến tầm mắt.

Biện pháp tự vệ tốt hơn cả để chống lại nó là thực hiện các động tác tấn công hết sức chính xác; đồng thời, nhất định phải che kín đầu và thân bằng tay phải.

d) Đòn đánh móc tay trái lặp lại vào đầu.

Đòn đánh này là đòn đánh chủ yếu trong đấu pháp (phối hợp) hai đòn đánh móc tay trái vào đầu.

Đặc điểm thực hiện đấu pháp hai cú đấm móc này là cú đấm thứ nhất được thực hiện ở tư thế bước về phía trước và nhằm mục đích xác định cự ly, còn cú đấm lặp lại (thứ hai) nhằm trúng đích. Kỹ thuật thực hiện cú đấm móc tay trái lặp lại khác kỹ thuật thực hiện cú đấm thứ nhất ở chỗ là cú đấm này được thực hiện tại chỗ và có trục

quay cố định, trục quay này đi qua chân trái - vai trái. Vì vậy, khi xây dựng cú đấm móc tay trái lặp lại, võ sĩ cần sử dụng tất cả các điều kiện cơ sinh học, trong đó chú ý sức bật của đùi trái và vai trái. Nhờ đó mà cú đấm được tăng thêm sức mạnh và hiệu quả:

Các biện pháp tự vệ chống lại cú đấm móc tay trái lặp lại:

1) Đỡ bằng cẳng tay phải.

2) Lùi về phía sau.

3) Lặn hụp về bên phải.

e) Cú đấm móc tay trái trả đòn vào đầu, ngay sau khi đỡ bằng cẳng tay phải.

Cú đấm này là cú đấm đơn giản hơn cả khi thực hiện. Cơ sở của nó là việc tự vệ bằng cách dùng cẳng tay phải để đỡ. Kỹ thuật thực hiện như sau: để đáp lại cú đấm móc tay trái vào đầu ở tư thế bước về phía trước của đối phương, võ sĩ dùng cẳng tay phải để đỡ; chuyển trọng lượng của cơ thể vào chân trái và tạo được thời cơ cho cú đấm tay trái trả đòn. Hiệu quả của cú đấm trước tiên phụ thuộc vào tốc độ thực hiện các động tác trả đòn ngay sau khi đã tự vệ. Vì vậy, khi chuyển trọng lượng cơ thể vào chân trái trong lúc tự vệ; võ sĩ xây dựng cú đấm trên cơ sở trục quay đi qua chân trái - vai trái.

Cú đấm móc tay trái trả đòn vào đầu sau khi đã đỡ bằng cẳng tay phải là cú đấm phản công. Biện pháp tự vệ tốt hơn cả chống lại nó là thực hiện các động tác tấn công

chính xác chặt chẽ, và khi ra đòn bằng tay trái, thì tay phải bảo vệ một cách vững chắc.

g) Đòn đánh móc tay trái vào thân, khi bước về phía trước.

Tính chiến thuật của đòn đánh này ở cự ly xa không cao. Trong nhiều trường hợp nó được sử dụng để chuẩn bị cho đòn đánh chủ yếu hoặc để đánh lạc sự chú ý của đối phương.

Kỹ thuật thực hiện đòn đánh móc tay trái vào thân có nhiều điểm giống kỹ thuật thực hiện đòn đánh móc tay trái vào đầu. Nhưng, khi thực hiện đòn đánh móc này đòi hỏi thân phải nghiêng về phía trước - sang phải và đặc biệt là thay đổi hướng đi của đòn đánh tới đích.

Khi thực hiện đòn đánh này, võ sĩ thường mắc những sai phạm sau:

1) Buông thõng lòng bàn tay phải.

2) Đầu đưa về phía trước.

Biện pháp tự vệ chống lại đòn đánh này:

1) Đỡ bằng cánh tay phải co lại ở khuỷu.

2) Lùi về phía sau.

h) Đòn đánh móc tay phải vào đầu, khi bước về phía trước.

Đòn đánh móc tay phải vào đầu, khi bước về phía trước là một trong những đòn đánh mạnh nhất. Nhưng, không bao giờ nên thực hiện nó ở thời điểm đầu đợt tấn công vì

đối phương khi ở vị trí đứng thi đấu đã che kín mình. Đòn đánh này thường thực hiện sau cú đấm tay trái. Mục đích của cú đấm tay trái là phá vỡ thế tự vệ của đối phương và xác định cự ly. Kỹ thuật thực hiện giai đoạn đầu cú đấm này giống kỹ thuật thực hiện cú đấm thẳng tay phải vào đầu; ở đây, đặc biệt quan trọng là trọng lượng cơ thể dồn vào chân phải. Khi tấn công, võ sĩ làm động tác đẩy mạnh chân phải đưa ra cú đấm móc tay phải không cần bước chân về phía trước. Khi phần trước bậc thang (của chân bước) chạm sàn, thân bắt đầu quay từ phải sang trái quanh trục quay đi qua chân trái - vai trái nhờ sức bật của đùi phải. Đầu tỳ sát vào vai phải. Lòng bàn tay trái bảo vệ phần đầu bên trái, còn cẳng tay che thân. Tay phải không cần vung lên chuyển động theo cung tròn từ phía dưới lên trên - sang phải, và vào thời điểm đấm, cú đấm và cùi tay tạo thành đường thẳng song song với sàn.

Khi hoàn thiện cú đấm này các võ sĩ thường mắc những sai phạm:

1) Buông thõng hoặc đưa tay trái về phía sau.

2) Làm động tác vung tay.

3) Làm động tác đưa đầu về phía trước.

Các biện pháp tự vệ chống lại cú đấm này:

1) Đỡ bằng vai trái.

2) Lặn hụp sang bên trái.

3) Đỡ bằng cẳng tay trái.

4) Lùi về phía sau.

i) Cú đấm trả đòn tay phải vào đầu, ngay sau khi tự vệ bằng các bước lùi về phía sau.

Cú đấm này có nhiều điểm gợi lại cho ta về cú đấm thẳng tay phải trả đòn vào đầu, ngay sau khi bước lùi về phía sau. Khi đó võ sĩ thực hiện nhanh động tác bước lùi về phía sau nhằm tránh cú đấm của đối phương, chuyển trọng lượng của cơ thể vào chân phải; và ngay lúc đó đẩy mạnh chân phải đưa người về phía trước, ngược chiều với đối phương và tung ra cú đấm móc tay phải vào đầu đối phương. Chân phải trụ thật vững vào sàn, thân quay quanh trục xương sống. Vấn đề quan trọng là cú đấm móc trả đòn phải được thực hiện nhanh ở mức tối đa ngay sau khi bước lùi lại.

Đây là cú đấm phản công. Biện pháp tự vệ chống lại cú đấm này là:

1) Khi tấn công phải xác định chuẩn xác cự ly để trong trường hợp đối phương lùi về phía sau hoặc sang bên, thì kịp thời dừng chuyển động của thân theo quán tính.

2) Khi tấn công bằng tay phải, tay trái giữ ở thế bảo vệ đầu và thân.

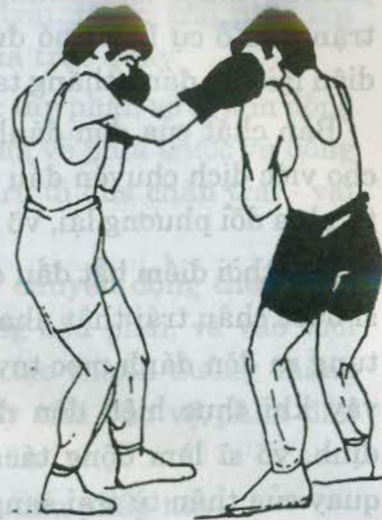
k) Trả đòn bằng cú đánh móc tay phải vào đầu đối phương, ngay sau khi tự vệ bằng cách đỡ bằng vai trái.

Sau khi tự vệ bằng cách đỡ bằng vai trái, nhằm chống lại cú đấm thẳng hoặc đấm móc tay phải vào đầu của đối phương, võ sĩ trả đòn bằng cú đánh móc tay phải vào đầu đối phương. Đòn phản công này gần hoàn toàn lặp lại đòn

phản công bằng cú đấm thẳng tay phải vào đầu đối phương, sau khi đỡ bằng vai trái và được sử dụng trong trường hợp khi võ sĩ đỡ được cú đấm của đối phương bằng vai trái và đối phương chuyển sang trái không cho phép tấn công lại bằng cú đấm thẳng tay phải (nếu dùng cú đấm này sẽ nguy hiểm cho người thực hiện). Khi thực hiện cú đấm móc tay phải, trục quay đi qua cột sống (H.133a và b).



Hình 133a. Đỡ bằng vai trái



Hình 133b. Trả đòn bằng móc phải

Khi tự vệ bằng cách đỡ vai trái, võ sĩ cần chú ý không được ngả người quá về phía sau hoặc không quay nhiều quá về bên phải:

Đòn đánh này là đòn đánh phản công. Biện pháp tự vệ tốt hơn cả chống lại nó là, thực hiện các động tác tấn công thật chuẩn xác và khi tay trái ra đòn, thì tay phải giữ ở tư thế tự vệ.

l) Đòn đánh móc tay trái vào đầu đối phương khi bước sang bên trái.

Kỹ thuật thực hiện đòn đánh móc tay trái vào đầu đối phương thuộc loại những đòn đánh phức tạp, vì trong trận đấu ở cự ly xa nó được sử dụng để phản công trực diện lại đòn đánh thẳng tay phải vào đầu của đối phương.

Bản chất của đòn đánh phản công này là ở chỗ thay cho việc dịch chuyển đầu ra khỏi đường đi của đòn đánh từ phía đối phương lại, võ sĩ làm động tác tránh sang bên.

Vào thời điểm bắt đầu đợt tấn công của đối phương, võ sĩ bước chân trái thật nhanh sang bên trái và đồng thời, tung ra đòn đánh móc tay trái vào đầu đối phương. Như vậy khi thực hiện đòn đánh này, trục quay không cố định, võ sĩ làm động tác bật gót chân trái tăng tốc độ quay của thân từ trái sang phải. Cú đấm theo vòng cung từ dưới lên trên - xuống dưới qua tay phải tới đích. Lòng bàn tay phải mở che đầu từ phía trước.

Đòn đánh này là đòn đánh phản công. Biện pháp tự vệ tốt hơn cả để chống lại nó là thực hiện các động tác tấn công chuẩn xác, và khi tấn công bằng đòn đánh thẳng tay phải vào đầu, cằm tỳ sát vào xương quai xanh bên phải.

m) Phối hợp hai đòn đánh móc tay trái - tay phải vào đầu khi tiến về phía trước.

Trong phối hợp (đấu pháp) này thời điểm trúng đích của cú đấm tay trái trùng với động tác bước chân trái về phía trước, còn cú đấm phải - kéo chân phải về. Cú đấm móc tay trái xác dịnh cự ly và thực hiện nhẹ.

Nhiệm vụ chính của cú đấm móc tay trái là tìm mục tiêu cho cú đấm tay phải. Vì vậy, khi ra đòn, trọng lượng của cơ thể không dồn vào chân trái. Chân trái phải trụ vững xuống sàn làm nền tảng của trục quay.

Khi tấn công bằng cú đấm móc tay phải, võ sĩ làm động tác đẩy mạnh chân phải đưa người về phía trước và đồng thời, thân bắt đầu quay quanh trụ đi qua chân trái - vai trái.

Quả đấm tay phải không cần chuyển động theo vòng cung từ phía dưới lên trên - sang bên phải, và vào thời điểm ra đòn cú đấm và cùi tay tạo thành đường thẳng song song với sàn. Lòng bàn tay trái bảo vệ phần đầu phía trái, còn cẳng tay bảo vệ thân.

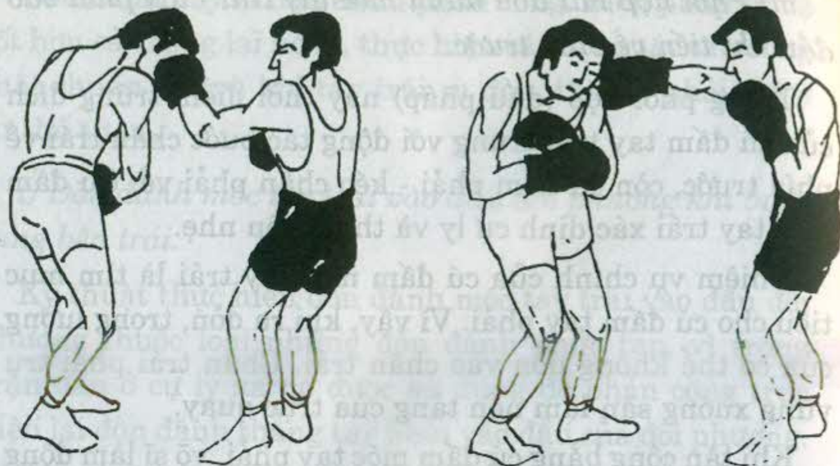
Các biện pháp tự vệ chống lại đấu pháp này:

1) Dùng cẳng tay phải đỡ cú đấm móc tay trái; vai trái đỡ cú đấm móc tay phải.

2) Lùi về phía sau (H.134 a và b).

2. Những đòn đánh xốc

Những đòn đánh xốc ở cự ly xa được sử dụng chủ yếu trong phản công. Trong tấn công, chúng chỉ được sử dụng



Hình 134a. Đánh móc tay trái.

Hình 134b. Đánh móc tay phải.

trong trường hợp nếu đối phương ở thế đứng thấp hơn, cúi về phía trước hoặc sau khi đã làm các động tác chiến thuật (động tác giả) nhằm tiếp cận gần đối phương và tiến vào trong thế đứng của họ.

Trong thời gian gần đây các đòn đánh xốc được sử dụng có hiệu quả trong các loạt hai, ba đòn đánh.

a) Đòn đánh xốc tay trái vào đầu đối phương khi tiến về phía trước

Tiến lên một bước nhỏ khi thực hiện đòn đánh xốc tay trái vào đầu đối phương, trọng lượng của cơ thể chuyển vào chân trái (hình 135).

Ở thời điểm ra đòn, chân trái duỗi thẳng tại khớp đầu gối. Đòn đánh được tăng sức mạnh nhờ sức bật của đùi

trái và lực xoay của thân từ trái sang phải. Võ sĩ đưa vai trái về phía trước, quay các ngón bàn tay trái về phía ngực và đưa cú đấm từ dưới lên, dừng nó lại ở thời điểm trúng đích. Sau khi thực hiện xong đòn đánh, để giữ thăng bằng, chân phải kéo rê về phía chân trái. Lòng bàn tay phải che cằm, còn cùi tay che vùng gan.



Hình 135. Đòn xốc trái.

Khi tập luyện hoàn thiện đòn đánh này, võ sĩ thường mắc những sai phạm sau:

1) Làm động tác vung lên của cú đấm.

2) Không thực hiện động tác bật của đùi.

3) Không quay thân.

3) Buông thõng tay phải.

Các biện pháp tự vệ chống lại cú đấm xốc tay trái vào đầu đối phương khi tiến về phía trước là:

1) Đỡ bằng lòng bàn tay phải và lòng bàn tay trái.

2) Lùi về phía sau.

Căn cứ vào các nhiệm vụ chiến thuật đòn đánh xốc tay trái có thể được áp dụng:

1) Phản công bằng tay trái khi bước về phía trước - về phía trái hoặc sang bên trái.

2) Phản công bằng tay phải khi bước về phía trước - sang bên phải.

3) Phản công bằng tay phải khi bước lùi về sau.

b) Đòn đánh xốc tay trái vào thân, ngay sau khi tự vệ bằng cách nghiêng sang bên trái.

Căn cứ vào nhiệm vụ và hiệu quả thì đòn đánh này là đòn đánh chủ đạo. Mỗi võ sĩ cần nắm được đòn đánh này trong quá trình hoàn thiện không phụ thuộc vào lối đánh hoặc các đặc điểm tâm, sinh lý của cơ thể (H.136a và b).

Cơ sở của đòn đánh phản công này là việc tự vệ bằng động tác nghiêng sang trái. Tránh cú đấm thẳng tay trái và tay phải vào đầu của đối phương, võ sĩ nghiêng sang trái, chân trái bước về phía trước - sang trái và trọng lượng cơ thể chuyển vào chân này. Vào thời điểm ra đòn chân trái duỗi ra đẩy đùi trái, thân và vai trái từ trái sang phải. Cú đấm chuyển động từ dưới lên với tốc độ dốc lên phía trên, các ngón tay được quay về phía ngực và khi tới đích chạm bằng các dầu của khớp xương ngón tay. Khi đòn đánh trúng đích, chân phải kéo rê về để lập lại thế thăng bằng. Lòng bàn tay phải (mở) che cằm, còn cùi tay che vùng gan.



Hình 136a. Nghiêng sang trái tránh đòn thẳng trái



Hình 136b. Trả đòn xốc trái vào thân.

Khi thực hiện đòn đánh này võ sĩ cần lưu ý:

1) Không làm động tác vung cú đấm lên.

2) Bảo vệ vùng cằm và gan bằng tay phải.

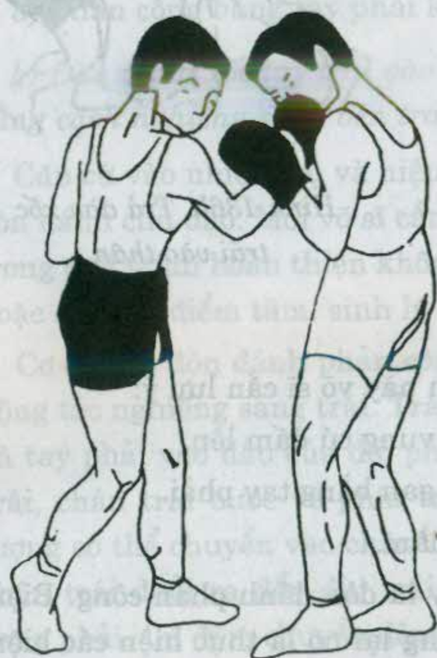
3) Không duỗi tay khi đấm.

Như vậy, đòn đánh này là đòn đánh phản công. Biện pháp tự vệ tốt hơn cả chống lại nó là thực hiện các biện pháp tấn công chính xác và khi một tay ra đòn thì tay kia tự vệ.

Phương án kỹ, chiến thuật của đòn đánh này là đòn đánh xốc vào đầu (khác về hướng đi - vào đầu chứ không phải vào thân).

c) Đòn đánh xốc tay phải vào đầu, khi tiến về phía trước.

Đòn đánh này thường được sử dụng khi đối thủ tấn công bằng tay phải bị hụt và đứng gần như thẳng đối diện với võ sĩ. Thực hiện đòn đánh xốc tay phải vào đầu đối phương khi tiến về phía trước (bước chân trái) trọng lượng của cơ thể dồn vào chân trái. Chân trái trụ vững xuống sàn là điểm trụ. Đòn đánh được tăng sức mạnh nhờ động tác bật của đùi phải và quay thân từ phải sang trái. Đưa vai phải về phía trước, võ sĩ xoay các ngón tay phải về phía ngực và đưa cú đấm từ phía dưới lên. Sau khi trái đấm tới đích, kéo chân phải về phía chân trái.



Hình 137. Đòn xốc phải vào đầu

Khi thực hiện đòn đánh này thường gặp những sai phạm đặc trưng sau:

1) Làm động tác vung cú đấm lên,

2) Không thực hiện động tác bật của đùi hoặc quay thân.

3) Tay trái không bảo vệ cằm.

Căn cứ vào nhiệm vụ chiến thuật có thể áp dụng các phương án đánh sau:

1) Phản công khi bước chân phải sang bên phải và quay thân sang trái.

2) Tấn công hoặc phản công khi bước chân trái về phía trước - sang trái.

3) Phản công khi bước chân phải lùi lại.

Các biện pháp tự vệ chống lại đòn đánh này.

1) Đỡ bằng lòng bàn tay phải và lòng bàn tay trái.

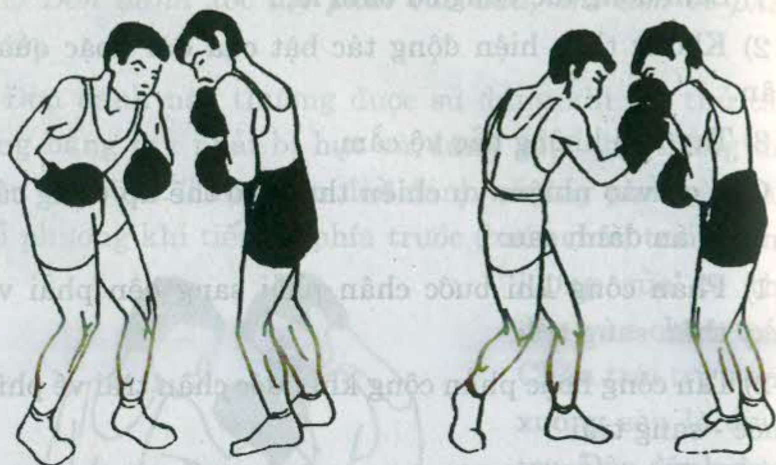
2) Đỡ bằng cẳng tay trái.

3) Lùi về phía sau.

d) Trả đòn bằng cú đánh xốc tay phải vào đầu, ngay sau khi tự vệ bằng cách lùi về sau.

Để tránh đợt tấn công của đối phương, ta lùi nhanh về phía sau, chuyển trọng lượng cơ thể vào chân phải, ngay sau đó dùng chân phải đẩy, đưa người về phía trước ngược chiều với đối phương và tung ra cú đấm xốc tay phải vào đầu gối phương (H.138a và b).

Vấn đề quan trọng là cú đấm trả đòn phải được thực hiện thật nhanh ngay sau khi tự vệ bằng cách lùi lại sau. Như vậy, nó chính là cú đấm phản kích sau cú đấm hụt



Hình 138a. Lùi về phí sau *Hình 138b. Trả đòn xốc phải vào đầu*

của đối phương. Trong thời gian nhất định đối phương chuyển động tiếp về phía trước theo quán tính.

Biện pháp tự vệ tốt hơn cả là:

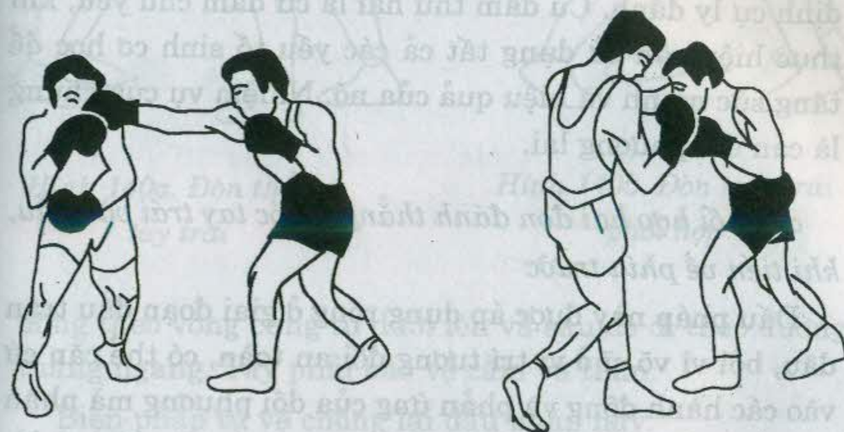
1) Trong tấn công khi ra đòn bằng một tay, thì tay kia phải bảo vệ cằm và thân.

2) Xác định được cự ly để kịp thời dừng chuyển động của thân theo quán tính.

e) Trả đòn bằng cú đánh xốc tay phải vào đầu đối phương ngay sau khi tự vệ bằng cách đỡ bằng vai trái.

Lấy vai trái đỡ khi cú đấm tay phải của đối phương gần tới đích. Khi áp dụng biện pháp tự vệ này ta không chỉ tránh được sự tấn công của đối phương mà còn tạo

được những điều kiện lý tưởng cho việc phản công bằng tay phải. Thân quay sang bên phải, vai phải đưa về phía sau; không bỏ lỡ một giây ta thực hiện ngay cú đấm xốc tay phải vào đầu. Cú đấm thực hiện càng nhanh thì hiệu quả càng cao. Khi làm động tác đỡ bằng vai trái, điều quan trọng là ta không ngả người quá về phía sau hoặc không quay quá sang bên phải; còn khi ra đòn - đặc biệt không quay người sang bên trái và khi đấm xong nhanh chóng trở về tư thế thi đấu (H.139a và b).



Hình 139a. Đỡ bằng vai trái. *Hình 139b. Trả đòn xốc phải vào đầu.*

Đây là đòn đánh phản công - tự vệ tốt nhất là thực hiện các động tác tấn công chính xác và khi ra đòn bằng tay phải thì tay trái tự vệ.

3. Phối hợp hai đòn đánh móc và xốc

Trong thi đấu quyền Anh hiện nay, sự phối hợp của hai cú đấm rất phổ biến. Trong trận đấu ở cự ly xa chúng được sử dụng khi tiến về phía trước - trong tấn công; khi lùi về phía sau - trong phản công.

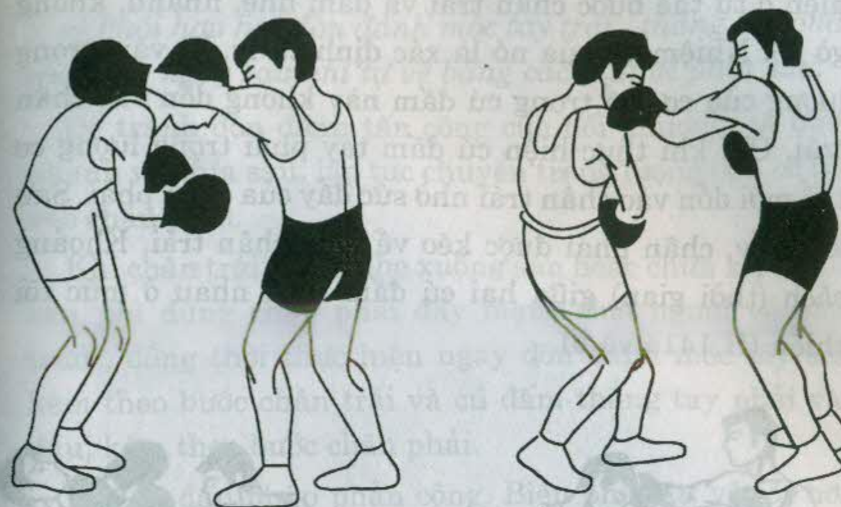
Khi thực hiện đấu pháp này trong tấn công, cú đấm thứ nhất cần thực hiện nhanh không phụ thuộc vào dạng cú đấm và tay ra đòn; như vậy, nhiệm vụ của nó là xác định cự ly đánh. Cú đấm thứ hai là cú đấm chủ yếu, khi thực hiện cần sử dụng tất cả các yếu tố sinh cơ học để tăng sức mạnh và hiệu quả của nó. Nhiệm vụ của chúng là cản đối phương lại.

a) Phối hợp hai đòn đánh thẳng - móc tay trái vào đầu, khi tiến về phía trước

Đấu pháp này được áp dụng rộng ở giai đoạn đầu trận đấu, bởi vì võ sĩ ở vị trí tương đối an toàn, có thể căn cứ vào các hành động và phản ứng của đối phương mà nhận ra được khuynh hướng thi đấu của anh ta (H.140a và b).

Yêu cầu chủ yếu trong khi thực hiện đấu pháp này là cú đấm thứ nhất (đấm thẳng tay trái) được thực hiện nhẹ, nhanh và không gò bó khi tiến về phía trước. Nhiệm vụ của nó là xác định cự ly.

Cú đấm thứ hai (móc tay trái vào đầu) là cú đấm mạnh. Nó được thực hiện ở tư thế đứng tại chỗ. Ở đây trục quay đi qua chân trái - vai trái. Tay trái chuyển



Hình 140a. Đòn thẳng tay trái

Hình 140b. Đòn móc trái phối hợp

động theo vòng cung từ dưới lên và sau đó đi theo đường thẳng ngang. Tay phải bảo vệ cằm và thân.

Biện pháp tự vệ chống lại đấu pháp này:

1) Vai trái đỡ cú đấm thẳng tay trái vào đầu và phía trong lòng bàn tay phải đỡ cú đấm tay trái vào đầu.

2) Lùi về phía sau.

b) Phối hợp hai đòn đánh móc tay trái - thẳng tay phải vào đầu, khi tiến về phía trước.

Đây là đấu pháp chính trong trận đấu ở cự ly xa, cơ sở của nó là đòn đánh thứ nhất (đấm móc tay trái) được thực

hiện ở tư thế bước chân trái và đấm nhẹ, nhanh, không gò bó. Nhiệm vụ của nó là xác định cự ly. Vì vậy, trọng lượng của cơ thể trong cú đấm này không dồn vào chân trái. Chỉ khi thực hiện cú đấm tay phải trọng lượng cơ thể mới dồn vào chân trái nhờ sức đẩy của chân phải. Sau khi đẩy, chân phải được kéo về phía chân trái. Khoảng cách (thời gian) giữa hai cú đấm cách nhau ở mức tối thiểu (H.141a và b).



Hình 141a. Đòn móc trái



Hình 141b. Đòn thẳng phải phối hợp

Biện pháp tự vệ chống lại đấu pháp này là:

1) Dùng lòng bàn tay phải đỡ cú đấm móc tay trái vào đầu và dùng vai trái đỡ cú đấm thẳng tay phải vào đầu.

2) Lùi về phía sau.

c) Phối hợp hai đòn đánh móc tay trái - thẳng tay phải vào dầu, ngay sau khi tự vệ bằng cách lùi về phía sau.

Để tránh đòn đánh tấn công của đối phương, ta bước nhanh về phía sau, lập tức chuyển trọng lượng của cơ thể vào chân phải.

Khi chân trái chạm nhẹ xuống sàn hoặc chưa kịp chạm sàn, thì dùng chân phải đẩy mạnh đưa người về phía trước, đồng thời thực hiện ngay đòn đánh móc tay trái kèm theo bước chân trái và cú đấm thẳng tay phải vào đầu, kèm theo bước chân phải.

Đây là đấu pháp phản công. Biện pháp tự vệ tốt hơn cả chống lại nó là việc thực hiện biện pháp tự vệ chính xác và khi ra đòn bằng một tay, thì tay kia tự vệ.

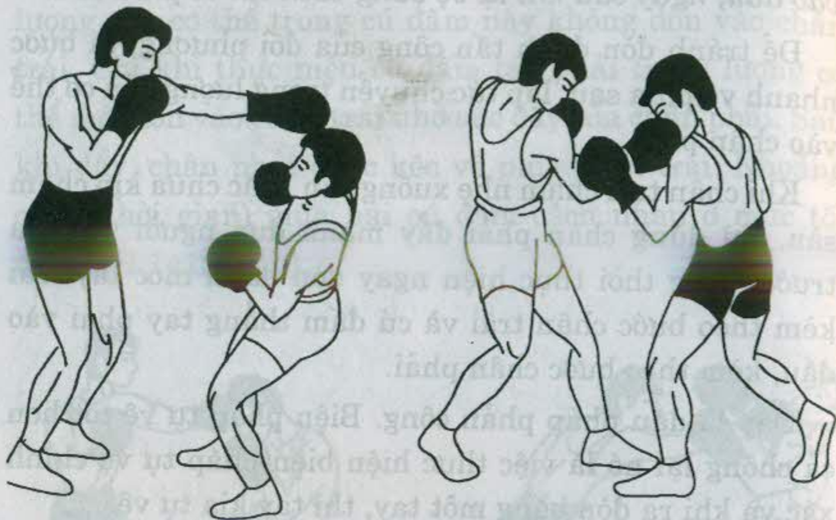
d) Phối hợp hai đòn đánh thẳng tay trái - xốc tay phải vào đầu, khi tiến về phía trước.

Đấu pháp này được áp dụng có kết quả nhằm chống lại các đối thủ khi họ tiến lại gần, vào cự ly trung bình bằng các động tác nghiêng người hoặc lặn hụp.

Đòn đánh tấn công thứ nhất - đấm thẳng tay trái vào đầu được thực hiện kèm theo động tác bước chân trái, đấm nhẹ, tự do. Nhiệm vụ của nó là xác định cự ly.

Đòn đánh xốc tay phải vào đầu là đòn đánh chính của đấu pháp, trong khi thực hiện ta cần sử dụng hết các yếu tố sinh cơ học nhằm tăng sức mạnh và hiệu quả, cần

chạm sàn sớm hơn thời điểm trúng đích của đòn đánh (H.142a và b). Tay trái giữ ở thế tự vệ. Khoảng cách thời gian giữa hai đòn đánh là tối thiểu.



Hình 142a. Đòn thẳng trái *Hình 142b. Đòn xốc phải phối hợp.*

Biện pháp tự vệ chống lại đấu pháp này là:

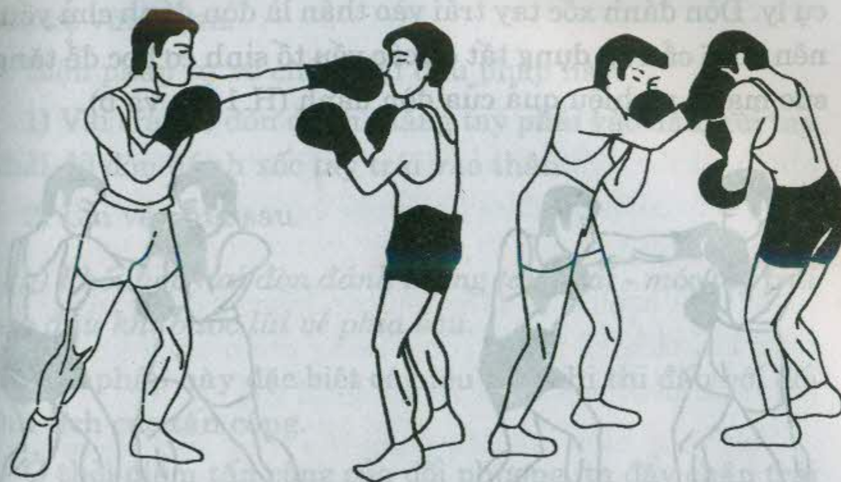
1) Dùng vai trái đỡ cú đấm thẳng tay trái vào đầu, lòng bàn tay phải đỡ cú đấm xốc tay phải vào đầu.

2) Lùi về phía sau.

đ) Phối hợp hai đòn đánh thẳng tay trái - móc tay phải vào đầu khi tiến về phía trước

Đấu pháp này được sử dụng rất có hiệu quả khi thi đấu với các đối thủ chưa đạt được sự hoàn thiện về cách

tự vệ đỡ bằng vai trái. Đòn đánh thứ nhất (đấm thẳng tay trái vào đầu) được thực hiện nhẹ, tự do. Nhiệm vụ của nó là xác định cự ly. Đòn đánh móc tay phải là đòn đánh chính và được thực hiện kèm theo động tác bước chân phải về phía trước. Ở đây, võ sĩ cần sử dụng tất cả các yếu tố sinh cơ học nhằm tăng lực và hiệu quả của đòn đánh (H.143a và b). Tay trái giữ ở tư thế tự vệ. Khoảng cách thời gian giữa hai đòn đánh là tối thiểu.



Hình 143a. Đòn thẳng trái. *Hình 143b. Đòn móc phải phối hợp.*

Biện pháp tự vệ:

1) Lòng bàn tay phải đỡ đòn đánh thẳng tay trái vào đầu, vai trái đỡ đòn đánh móc tay phải.

2. Lùi về phía sau.

e) Phối hợp hai đòn đánh thẳng tay phải vào đầu - xốc tay trái vào thân, khi tiến về phía trước.

Đấu pháp này thuộc loại có hiệu quả, nhưng phức tạp và nguy hiểm cho người thực hiện.

Trong đấu pháp này đòn đánh thứ nhất (thẳng tay phải vào đầu) khi tiến về phía trước, được đánh nhẹ, nhanh nhưng không gò bó. Nhiệm vụ của nó là xác định cự ly. Đòn đánh xốc tay trái vào thân là đòn đánh chủ yếu, nên võ sĩ cần sử dụng tất cả các yếu tố sinh cơ học để tăng sức mạnh và hiệu quả của đòn đánh (H.144a và b).



Hình 144a. Đòn thẳng phải.



Hình 144b. Đòn xốc trái phối hợp.

Đặc điểm của đấu pháp tấn công này là: đòn đánh thẳng tay phải được thực hiện đồng thời với động tác

bước chân phải chứ không phải bước chân trái; và sự tấn công chậm hơn một khắc so với chuyển động về phía trước. Vào thời điểm thực hiện đòn đánh xốc tay trái vào thân không chỉ có trọng lượng cơ thể dồn vào chân trái, mà cả hai chân trụ vững xuống sàn. Khi thực hiện đòn đánh chân trái duỗi nhanh đẩy đùi trái, thân và vai trái chuyển động từ phải sang trái. Đòn đánh chuyển động từ dưới lên với độ dốc thoải về phía trước. Lòng bàn tay phải mở giữ ở tư thế bảo vệ cằm, còn khuỷu tay buông xuống bảo vệ vùng gan.

Biện pháp tự vệ chống lại đấu pháp này:

1) Vai trái đỡ đòn đánh thẳng tay phải vào đầu; cùi tay phải đỡ đòn đánh xốc tay trái vào thân.

2) Lùi về phía sau.

g) Phối hợp hai đòn đánh thẳng tay phải - móc tay trái vào đầu khi bước lùi về phía sau.

Đấu pháp này đặc biệt có hiệu quả khi thi đấu với đối thủ tích cực tấn công.

Ở thời điểm tấn công của đối phương, ta đẩy chân trái đưa người về phía sau cùng chân phải. Đồng thời với động tác bước lùi về sau ta thực hiện ngay đòn đánh thẳng phản kích vào đầu. Khi chân trái vừa chạm sàn (bằng mức với chân phải), ta bước chân phải về phía sau kèm theo đòn đánh móc tay trái phản kích vào đầu.

Đặc điểm của đấu pháp phản kích này là cản hai đòn đánh rất mạnh của đối phương.

Biện pháp tự vệ chống lại đấu pháp này là thực hiện chính xác động tác tấn công và khi một tay ra đòn thì tay kia tự vệ.

Đấu pháp phản công này có thể thực hiện dưới dạng khác như khi ta đẩy chân trái, lập tức làm động tác bước chân phải lùi lại kèm theo đòn đánh thẳng tay phải phản kích vào đầu. Khi chân phải vừa chạm sàn, ta đẩy chân trái đưa người về phía sau cùng với động tác bước chân trái ra sau và tung ra đòn đánh móc tay trái vào đầu.

4. Phối hợp ba đòn đánh

Trong môn quyền Anh hiện nay những hoạt động gồm nhiều cú đấm chưa phải đã phổ biến, thế nhưng một số đấu pháp có ba cú đấm phối hợp được áp dụng tương đối thường xuyên.

Sự phối hợp ba cú đấm liên tục được sử dụng trong tấn công khi tiến về phía trước, trong phản công khi lùi về phía sau hoặc sang bên và đứng tại chỗ.

Việc thực hiện các đấu pháp tấn công gồm ba cú đấm liên tiếp khi tiến về phía trước dựa trên cơ sở là hai cú đấm đầu đánh nhanh, nhẹ và không gò bó. Nhiệm vụ của hai cú đấm này là xác định cự ly. Cú đấm thứ ba (kết thúc tấn công) được thực hiện khi đứng tại chỗ, vì vậy ta phải sử dụng tất cả các yếu tố sinh cơ học nhằm tăng sức mạnh và hiệu quả của nó. Khoảng cách giữa cú đấm kép (thứ nhất và hai) với cú đấm thứ ba (cú đấm đơn) là khoảng cách thời gian ít nhất.

Cơ sở đấu pháp của ba cú đấm đều là phản công và đều mạnh. Nhiệm vụ của chúng là chặn đứng sự tấn công của đối phương.

a) Phối hợp ba đòn đánh - đòn đánh thẳng tay trái - đánh thẳng tay phải - đánh móc tay trái vào đầu, khi tiến về phía trước.

Đấu pháp này là sự phối hợp của hai đợt tấn công:

Hai đòn đánh thẳng tay trái, tay phải vào đầu khi tiến về phía trước và một đòn đánh móc tay trái (H.145a,b và c).

Trong đấu pháp này đợt tấn công của hai đòn đánh thẳng tay trái - tay phải vào đầu khi tiến về phía trước được thực hiện nhanh, nhẹ. Nhiệm vụ của nó là xác định cự ly. Đòn đánh móc tay trái vào đầu là đòn đánh chính, kết thúc tấn công, nên đánh mạnh. Nó được thực hiện ở vai trái; thời gian giữa đợt tấn công thứ nhất (của hai cú đấm thẳng), và đợt tấn công thứ hai là tối thiểu. Thời gian ít thì hiệu quả càng cao.

Biện pháp tự vệ chống lại đấu pháp này là:

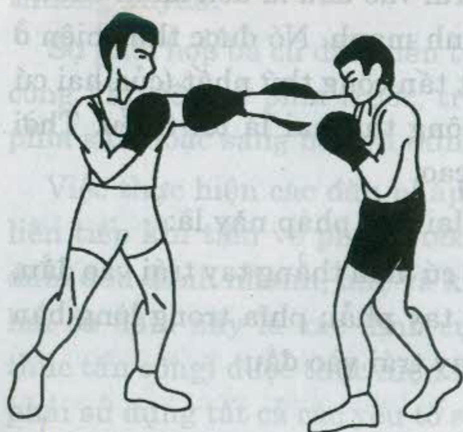
1) Lòng bàn tay phải đỡ cú đấm thẳng tay trái vào đầu, vai trái đỡ cú đấm thẳng tay phải; phía trong lòng bàn tay phải đỡ cú đấm móc tay trái vào đầu.

2) Lùi về phía sau.

b) Phối hợp ba đòn đánh: thẳng tay trái - thẳng tay phải khi lùi - móc tay trái vào đầu khi bước sang bên trái.



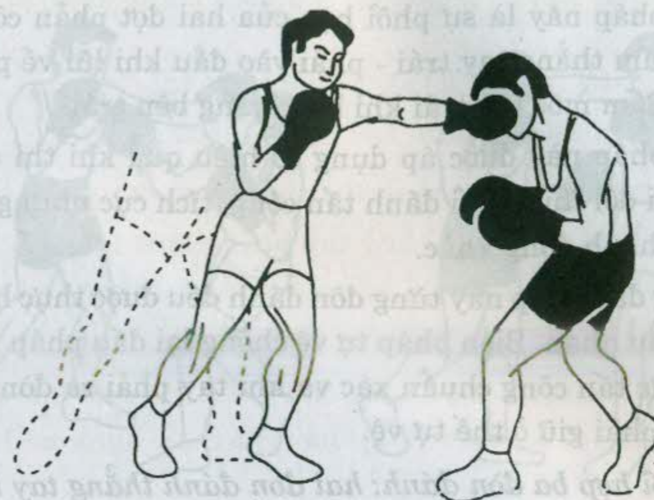
Hình 145a. Đòn đánh trái



Hình 145b. Đòn thẳng phải phối hợp.



Hình 145c. Đòn móc trái phối hợp.



Hình 146a. Phối hợp hai đòn đánh thẳng trái - phải khi lùi.



Hình 146b. Phối hợp móc tay trái bước sang bên trái.

Đấu pháp này là sự phối hợp của hai đợt phản công: hai cú đấm thẳng tay trái - phải vào đầu khi lùi về phía sau; cú đấm móc tay trái khi bước sang bên trái.

Đấu pháp này được áp dụng có hiệu quả khi thi đấu chống lại đối thủ có lối đánh tấn công, tích cực nhưng coi nhẹ các hành động khác.

Trong đấu pháp này từng đòn đánh đều được thực hiện mạnh như nhau. Biện pháp tự vệ chống lại đấu pháp này là tổ chức tấn công chuẩn xác và khi tay phải ra đòn thì tay trái phải giữ ở thế tự vệ.

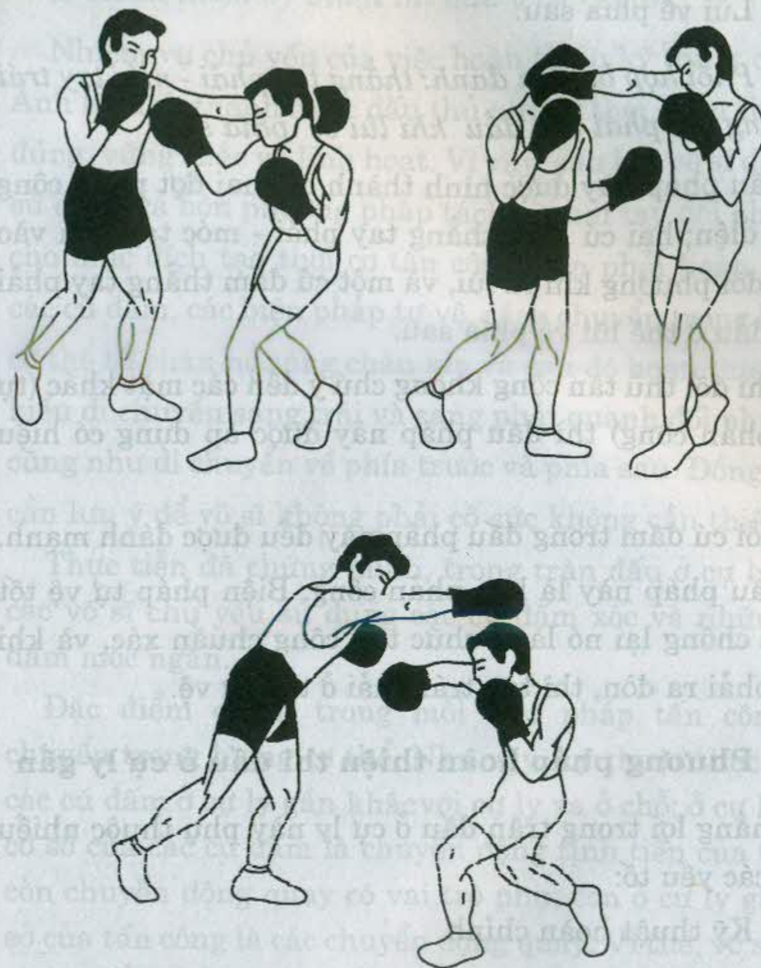
c) Phối hợp ba đòn đánh: hai đòn đánh thẳng tay trái - tay phải vào đầu, khi tiến về phía trước - đòn đánh xốc tay trái vào thân.

Đấu pháp này được hình thành từ hai đợt tấn công của hai đòn đánh thẳng tay trái - tay phải vào đầu, khi tiến về phía trước; một đòn đánh xốc tay trái vào thân (hình H.147a,b và c).

Trong đấu pháp này hai đòn đánh thẳng đánh nhanh, nhẹ nhằm xác định cự ly. Đòn đánh xốc tay trái vào thân là đòn đánh chủ yếu, nên đánh mạnh kết thúc đòn tấn công. Đòn đánh này được thực hiện tại chỗ và khi thực hiện ta cần sử dụng tất cả các yếu tố sinh cơ học cho đòn đánh xốc này.

Thời gian giữa hai đợt tấn công là thời gian tối thiểu - càng ít thời gian thì hiệu quả tấn công càng lớn.

Biện pháp tự vệ chống lại cú đấm này là:



Hình 147 a,b,c. Phối hợp ba đòn đánh.

1) Lòng bàn tay phải đỡ cú đấm thẳng tay trái vào đầu; vai trái đỡ cú đấm thẳng tay phải; cùi tay phải đỡ cú đấm xốc tay trái.

2) Lùi về phía sau.

d) Phối hợp ba đòn đánh: thẳng tay phải - móc tay trái - thẳng tay phải vào đầu khi lùi về phía sau.

Đấu pháp này được hình thành bởi hai đợt phản công trực diện; hai cú đấm thẳng tay phải - móc tay trái vào đầu đối phương khi ta lùi, và một cú đấm thẳng tay phải vào đầu ở thế lùi về phía sau.

Khi đối thủ tấn công không chú ý đến các mặt khác (tự vệ, phản công) thì đấu pháp này được áp dụng có hiệu quả.

Mỗi cú đấm trong đấu pháp này đều được đánh mạnh.

Đấu pháp này là loại phản công. Biện pháp tự vệ tốt nhất chống lại nó là tổ chức tấn công chuẩn xác, và khi tay phải ra đòn, thì tay trái phải ở thế tự vệ.

5. Phương pháp hoàn thiện thi đấu ở cự ly gần

Thắng lợi trong trận đấu ở cự ly này phụ thuộc nhiều vào các yếu tố:

1) Kỹ thuật hoàn chỉnh.

2) Khả năng giành quyền chủ động trong trận đấu.

3) Khả năng thoát ra khỏi góc và dây võ đài.

4) Khả năng dồn đối phương vào góc hoặc ép vào dây võ đài.

5) Khả năng phối hợp đánh ở cự ly gần và trung bình.

a) Hoàn thiện kỹ thuật thi đấu ở cự ly gần.

Nhiệm vụ chủ yếu của việc hoàn thiện kỹ thuật quyền Anh là hình thành ở các đấu thủ những thói quen thi đấu đúng, vững chắc và linh hoạt. Vì vậy, sau khi võ sĩ đã biết sử dụng cả bốn phương pháp tách rời hai tay đối phương cho mục đích tạo thời cơ tấn công, cần phải hoàn thiện các cú đấm, các biện pháp tự vệ, cách chuyển trọng lượng cơ thể từ chân nọ sang chân kia và sau đó hoàn thiện các kiểu di chuyển sang trái và sang phải quanh đối phương, cũng như di chuyển về phía trước và phía sau. Đồng thời, cần lưu ý để võ sĩ không phải cố sức không cần thiết.

Thực tiễn đã chứng minh, trong trận đấu ở cự ly gần các võ sĩ chủ yếu sử dụng các cú đấm xốc và những cú đấm móc ngắn.

Đặc điểm chính trong mỗi đấu pháp tấn công là chuyển trọng lượng cơ thể. Như vậy, kỹ thuật thực hiện các cú đấm ở cự ly gần khác với cự ly xa ở chỗ: ở cự ly xa, cơ sở của các cú đấm là chuyển động tịnh tiến của thân, còn chuyển động quay có vai trò phụ; còn ở cự ly gần cơ sở của tấn công là các chuyển động quay. Vì thế, võ sĩ cần phát triển khả năng kịp thời tạo được thời cơ cho tấn công (vị trí ban đầu - xuất phát điểm), có nghĩa là trục quay cần được hình thành trong thời gian chuẩn bị tấn công, cũng như trong thời gian thực hiện tự vệ trong hệ thống phản công.

Thời cơ tấn công được tạo ra trong quá trình chuẩn bị tấn công, chủ yếu nhờ chuyển trọng lượng cơ thể. Còn trong khi phản công - là thời điểm thực hiện biện pháp tự vệ.

Vấn đề rất quan trọng ở cự ly gần là phải chú ý khi chuyển trọng lượng cơ thể từ chân này sang chân kia hoặc di chuyển về hai bên phải loại trừ mọi khả năng dẫn tới đầu võ sĩ cắt đường thẳng đứng của vùng đầu đối phương, bởi vì nó sẽ dẫn tới va chạm làm rách mí mắt.

Thời cơ tấn công (vị trí ban đầu) khi thực hiện cú đấm xốc hoặc đấm móc ngắn bằng tay phải được tạo nên dễ hơn khi chuyển trọng lượng cơ thể từ chân trái sang chân phải; đồng thời thực hiện bước lên thang sang bên phải theo vòng tròn; thực hiện bước lùi chân phải về phía sau, còn chân trái giữ nguyên tại chỗ; cùng lúc đặt tay trái lên tay đối phương, và với động tác quay thân sang phải giải phóng tay phải để thực hiện đòn đánh. Cũng vậy, đặt tay phải lên tay đối phương và bằng động tác quay thân sang trái, giải phóng tay trái để thực hiện đòn đánh.

Sau khi các võ sĩ đã nắm được các yếu tố như chuyển trọng lượng cơ thể vào chân phải, thực hiện bước lên thang sang phải, bước lùi chân phải ra phía sau, đặt tay trái lên tay đối phương nhằm giải phóng tay phải để thực hiện đòn đánh. Cần chuyển sang hoàn thiện các biện pháp tấn công sau: - đấm xốc tay phải vào đầu, đấm xốc tay phải vào thân, đấm móc tay phải vào đầu, đấm xốc tay phải vào thân - đấm móc tay phải vào đầu, đấm móc tay trái vào đầu, đấm móc tay phải - đấm xốc tay trái vào đầu, đấm móc tay phải vào đầu- đấm xốc tay trái vào thân.

Sau khi nắm vững cách chuyển trọng lượng cơ thể vào chân trái, thực hiện bước lên thang sang trái, bước lùi chân trái về phía sau, đặt tay phải lên tay đối phương nhằm giải phóng tay trái để thực hiện cú đấm, các võ sĩ cần chuyển sang hoàn thiện các biện pháp tấn công sau:

- Đấm xốc tay trái vào đầu.
- Đấm xốc tay trái vào thân.
- Đấm móc tay trái vào đầu.
- Đấm xốc tay trái vào thân - đấm móc tay trái vào đầu.
- Đấm móc tay trái - đấm móc tay phải vào đầu.
- Đấm móc tay trái - đấm xốc tay phải vào đầu.
- Đấm móc tay phải vào đầu - đấm xốc tay trái vào thân.

Ở cự ly gần các võ sĩ cần biết kết thúc tấn công bằng cú đấm mạnh.

Các hình thức phản công ở cự ly gần dựa trên cơ sở áp dụng kiểu tự vệ bằng cách dùng vai trái, cẳng tay và cùi tay để đỡ. Nhiệm vụ chủ yếu của huấn luyện viên trong việc hoàn thiện các dạng tự vệ này là tìm cách sao cho võ sĩ khi tự vệ đồng thời tạo ra được vị trí ban đầu (cơ hội) để phản công.

Trong trường hợp này, khi tự vệ, võ sĩ thực hiện động tác bước chân hoặc chuyển trọng lượng cơ thể vào chân đối diện với tay đang tự vệ.

Như vậy khi thực hiện tự vệ bằng cách lấy vai trái đỡ cú đấm móc tay phải vào đầu, cơ hội phản công (xuất phát điểm) được tạo ra dễ hơn cả, nếu thực hiện bước chân phải sang bên phải hoặc chuyển trọng lượng cơ thể vào chân phải.

Khi thực hiện dạng tự vệ bằng cách dùng cẳng tay phải đỡ cú đấm móc tay trái vào đầu, cơ hội phản công được tạo ra dễ hơn, nếu võ sĩ bước chân trái sang trái hoặc chuyển trọng lượng cơ thể vào chân trái.

Khi thực hiện dạng tự vệ bằng cách dùng cẳng tay trái đỡ cũ đấm xốc tay phải vào đầu, cơ hội phản công được tạo ra dễ hơn, nếu võ sĩ bước chân phải sang bên phải hoặc chuyển trọng lượng cơ thể vào chân phải.

Khi dùng cẳng tay phải đỡ cú đấm xốc tay trái vào đầu, cơ hội phản công được tạo ra dễ hơn, nếu võ sĩ bước chân trái sang bên trái hoặc chuyển trọng lượng cơ thể vào chân trái.

Khi dùng cùi tay trái đỡ cú đấm xốc tay phải vào thân, cơ hội phản công được tạo ra dễ hơn, nếu võ sĩ bước chân phải sang phải, hoặc chuyển trọng lượng cơ thể vào chân phải.

Khi dùng cùi tay phải đỡ cú đấm xốc tay trái vào thân, cơ hội phản công được tạo ra dễ hơn, nếu võ sĩ bước chân

trái sang trái, hoặc chuyển trọng lượng cơ thể vào chân trái.

Tóm lại, trong khi tự vệ đồng thời tạo được xuất phát điểm (cơ hội), võ sĩ có thể phản công chuẩn xác.

Cùng với việc dùng vai trái đỡ cú đấm móc tay phải vào đầu cần hoàn thiện các cú đấm phản công sau:

- Đấm móc tay phải vào đầu.
- Đấm xốc tay phải vào thân.
- Đấm xốc tay phải vào đầu.
- Đấm móc tay phải + đấm xốc tay trái vào đầu.
- Đấm móc tay phải vào đầu + đấm xốc tay trái vào thân.
- Đấm móc tay phải + đấm móc tay trái vào đầu.
- Đấm xốc tay phải vào thân + đấm móc tay phải vào đầu.

Cùng với việc dùng lòng bàn tay phải đỡ cú đấm móc tay trái vào đầu, cần hoàn thiện các cú đấm phản công sau:

- Đấm móc tay trái vào đầu.
- Đấm xốc tay trái vào đầu.
- Đấm xốc tay trái vào thân.
- Đấm móc tay trái + đấm xốc tay phải vào đầu.
- Đấm móc tay trái vào đầu + đấm xốc tay phải vào thân.
- Đấm móc tay trái + đấm móc tay phải vào đầu.

- Đấm xốc tay trái vào thân + đấm móc tay trái vào đầu.

Cùng với việc dùng cẳng tay trái để đỡ cú đấm xốc tay phải vào đầu, cần hoàn thiện các cú đấm phản công sau:

- Đấm móc tay phải vào đầu.
- Đấm xốc tay phải vào đầu.
- Đấm móc tay trái vào thân.
- Đấm móc tay phải + đấm xốc tay trái vào đầu.
- Đấm móc tay phải vào đầu + đấm xốc tay trái vào thân.
- Đấm móc tay phải + đấm móc tay trái vào đầu.
- Đấm xốc tay phải vào thân + đấm móc tay phải vào đầu.

Cùng với việc dùng cẳng tay phải để đỡ cú đấm xốc tay trái vào đầu, cần hoàn thiện các cú đấm phản công sau:

- Đấm móc tay trái vào đầu.
- Đấm xốc tay trái vào đầu.
- Đấm xốc tay trái vào thân.
- Đấm móc tay trái + đấm xốc tay phải vào đầu.
- Đấm móc tay trái vào đầu + đấm xốc tay phải vào thân.
- Đấm móc tay trái + đấm móc tay phải vào đầu.
- Đấm xốc tay trái vào thân + đấm móc tay trái vào đầu.

Nếu võ sĩ biết phản công và đối phương rơi vào tình huống khó khăn thì dễ sử dụng khả năng thuận lợi này; võ sĩ không được để mất quyền chủ động mà phải tấn công tiếp theo.

b) Hoàn thiện khả năng chủ động trong trận đấu

Trước hết đây là chủ động tư duy thi đấu. Có nghĩa là khi phân tích hiệu quả các hành động của bản thân và của đối phương, ta quyết định cách tiếp tục thi đấu, nhờ nó mà giành được ưu thế và cuối cùng giành được chiến thắng.

Các hành động thi đấu chủ yếu ở cự ly gần là các đấu pháp phối hợp một và hai cú đấm.

Khi ta đã có được một số các biện pháp có thể lừa đối phương, thì cần xây dựng trận đấu để đạt được hiệu quả tối đa với hao phí sức lực tối thiểu.

Con đường thẳng đi tới mục tiêu này là phải biết xây dựng trận đấu có nội dung chiến thuật.

Hiệu quả tấn công hoàn toàn phụ thuộc vào khả năng che kín hướng tấn công của đối phương. Việc này có thể làm tốt nhờ động tác giả và thủ thuật thi đấu.

Với mục tiêu này cần hoàn thiện:

1) Động tác giả tay trái, động tác giả tay phải; động tác giả tay trái - đấm móc tay phải vào đầu; động tác giả tay phải - đấm móc tay trái vào đầu; động tác giả tay trái - đấm xốc tay phải vào thân; động tác giả tay phải - đấm xốc tay trái vào đầu; động tác giả tay phải - đấm xốc tay

trái vào thân.

2) Bước chân phải về phía sau, bước chân trái về phía sau - bước chân trái về phía trước cùng với cú đấm xốc tay trái tấn công vào đầu hoặc vào thân; bước chân trái về sau - bước chân trái về phía trước cùng với cú đấm xốc tay trái tấn công vào đầu; bước chân phải về sau - bước chân phải về phía trước cùng với cú đấm xốc tay phải tấn công vào đầu hoặc thân; bước chân phải về sau - bước chân phải về phía trước cùng với cú đấm xốc tay phải tấn công vào đầu hoặc thân và cú đấm móc tay trái vào đầu.

3) Bước lên thang sang trái; bước lên thang sang phải; bước lên thang sang trái cùng với cú đấm móc tay trái tấn công vào đầu; bước lên thang sang trái cùng với cú đấm móc tay trái vào đầu và cú đấm xốc tay phải vào đầu. Bước lên thang sang phải cùng với cú đấm móc tay phải tấn công vào đầu; bước lên thang sang phải, cùng với cú đấm móc tay phải vào đầu và đấm xốc tay trái vào đầu.

c) Hoàn thiện khả năng thoát ra khỏi góc và dây võ đài.

Khi bị đối phương đẩy vào góc hoặc dây võ đài, võ sĩ phải bình tĩnh và làm tất cả để cản trở đối phương phát triển thế chủ động. Trong tình huống như vậy ta cần biết sử dụng từng động tác của đối phương cho lợi ích của mình.

Khi bị đối phương dồn vào góc võ đài, đối phương sẽ chuyển sang những hành động thi đấu tích cực, với mục

đích này đối phương sẽ thường xuyên thay đổi cự ly từ gần sang cự ly trung bình để thực hiện loạt hai hoặc ba cú đấm liên tiếp, sau đó lại tiến vào phạm vi của cự ly gần.

Làm thế nào võ sĩ thoát ra khỏi tình huống khó khăn này? Giả sử đối phương kết thúc xong một loạt ba cú đấm ở cự ly trung bình, đang chuyển vào cự ly gần. Chính thời điểm chuyển cự ly này võ sĩ cần sử dụng. Vậy sử dụng thời cơ này như thế nào? Khi đối phương bắt đầu chuyển từ cự ly trung bình vào cự ly gần, ta cần tấn công bằng cú đấm móc tay phải vào đầu và đồng thời, bước chân phải sang phía bên phải quanh đối phương. Đối phương chuyển động về phía trước, nhận thêm lực đẩy của cú đấm móc và tăng vận tốc chuyển động, nhưng không chỉ về phía trước, mà theo hướng về phía trước - sang phải. Ta tiếp tục chuyển động sang bên phải theo vòng tròn. Kết quả là đối phương lại bị rơi vào góc võ đài.

Nếu không kịp sử dụng thời điểm chuyển cự ly của đối phương, thì khi ở cự ly gần cần dùng tay trái quàng qua vai phải đối phương và nhanh chóng kéo anh ta lại phía mình và đồng thời dùng găng tay phải đẩy vào vai trái đối phương. Kết quả thân đối phương bắt đầu quay quanh trục của nó từ phải sang trái. Đồng thời, ta thực hiện di chuyển sang bên phải quanh đối phương. Nếu

không thoát ra khỏi góc hoặc dây võ đài nhờ biện pháp trên, thì có thể áp dụng biện pháp sau: tiến vào cự ly gần, thực hiện một số bước cơ bản di chuyển nhỏ, nhanh về bên phải quay quanh đối phương, đồng thời, duy trì cự ly gần. Kết quả là đối phương bị đẩy vào góc võ đài.

d) Hoàn thiện khả năng đẩy đối phương vào góc hoặc dây võ đài.

Nếu ta có lợi thế trong thi đấu ở cự ly gần, ta cần biết duy trì cự ly này càng lâu càng tốt. Giải pháp đơn giản về vấn đề này là trong quá trình trận đấu phải dồn đối phương vào góc hoặc ép đối phương vào dây võ đài. Những biện pháp kỹ thuật để thực hiện việc này không thể có được, nhưng khả năng này có thể đạt được nếu huấn luyện cho võ sĩ biết ước lượng trên võ đài và dần dần không dãn cự ly, dồn đối phương vào góc võ đài.

6. Phối hợp thi đấu ở cự ly trung bình và gần

Thực tiễn đã chứng minh, khả năng biết di chuyển và chuyển kịp thời từ cự ly gần sang cự ly trung bình đem lại cho võ sĩ những khả năng to lớn để tấn công. Hiệu quả thi đấu được nâng lên theo cấp số nhân, bởi vì sự chuyển bất ngờ từ cự ly này sang cự ly khác trong nhiều trường hợp sẽ đưa đối phương vào tình huống khủng hoảng; trong trường hợp này đối phương trong khoảnh khắc nào

đó bị mất thế thăng bằng, vì trong trận đấu ở cự ly gần không thể không có sự tác động về thể lực vào võ sĩ (dựa vào, kéo về phía mình). Kết quả của việc trên cho phép ta có được thời cơ vô cùng thuận lợi để thực hiện tấn công đạt mục tiêu. Chính kết quả này quyết định trận đấu ở cự ly gần. Như vậy, ta cần biết tiến hành trận đấu trên cơ sở thay đổi từ cự ly gần sang trung bình.

Việc hoàn thiện khả năng chuyển từ cự ly gần sang cự ly trung bình cần bắt đầu từ việc hoàn thiện động tác bước chân phải về phía sau, còn chân trái giữ nguyên tại chỗ. Thủ thuật này tạo được không những chỉ có thời cơ tấn công mà còn tạo được thế bất ngờ.

Sự chuyển từ cự ly gần sang cự ly trung bình được thực hiện nhờ động tác bước lên thang của chân phải về phía sau. Thủ thuật này mở ra cho võ sĩ những khả năng còn lớn hơn so với bước chân phải về phía sau. Bởi vì, sau thủ thuật này võ sĩ không chỉ đơn thuần là chuyển sang cự ly trung bình mà còn kịp tạo được thế đứng phù hợp với việc thi đấu ở cự ly này sớm hơn đối phương. Có nghĩa là võ sĩ ở thế sẵn sàng sớm hơn đối phương trong việc thực hiện tấn công. Ngoài ra ở thời điểm này đối phương hãy còn chưa đủ sẵn sàng chống đỡ lại tấn công.

Giãn cự ly nhờ chân phải bước về phía sau hoặc nhờ bước lên thang chân phải về phía sau dễ dàng hơn cả, nếu võ sĩ đẩy nhẹ tay trái vào ngay vai hoặc thân đối phương.

Khi thực hiện thủ thuật bước chân phải về phía sau, cần hoàn thiện các cú đấm tấn công sau:

- Đấm xốc tay phải vào đầu.

- Đấm xốc tay phải vào thân.

- Đấm móc tay phải vào đầu.

- Đấm xốc tay phải + đấm móc tay trái vào đầu.

- Đấm xốc tay phải vào thân + đấm móc tay trái vào đầu.

- Đấm móc tay phải + đấm móc tay trái vào đầu.

Vấn đề quan trọng là khi thực hiện các đấu pháp tấn công này (những cú đấm), võ sĩ làm động tác bước nhanh về phía sau; đồng thời, đẩy mạnh chân phải và tấn công ngay; bởi vì, thắng lợi của tấn công hoàn toàn phụ thuộc vào tốc độ thực hiện các bước về phía sau - về phía trước của chân phải.

Khi thực hiện thủ thuật bước lên thang chân phải về phía sau, cần hoàn thiện các đấu pháp tấn công sau:

a) Hai cú đấm phối hợp tấn công.

- Đấm xốc tay phải + đấm móc tay trái vào đầu.

- Đấm xốc tay phải vào thân + đấm móc tay trái vào đầu.

- Đấm móc tay phải + đấm móc tay trái vào đầu.

- Đấm móc tay phải + đấm xốc tay trái vào đầu.

- Đấm xốc tay phải vào đầu + đấm xốc tay trái vào thân.

- Đấm xốc tay phải + đấm xốc tay trái vào đầu.

- Đấm xốc tay phải + đấm xốc tay trái vào thân.

- Đấm xốc tay trái vào thân + đấm móc tay trái vào đầu.

b) Ba cú đấm phối hợp tấn công.

- Đấm xốc tay phải + đấm móc tay trái + đấm xốc tay phải vào đầu.

- Đấm xốc tay phải + xốc tay trái + đấm móc tay phải vào đầu.

- Đấm xốc tay phải + đấm xốc tay trái vào thân + đấm móc tay phải vào đầu.

- Đấm xốc tay phải + xốc tay trái + móc tay phải vào đầu.

- Đấm móc tay phải vào đầu + đấm xốc tay trái vào thân + đấm móc tay phải vào đầu.

Những đấu pháp tấn công kể trên được hoàn thiện khi áp dụng thủ thuật bước lên thang chân phải về phía sau, là những đấu pháp phối hợp hai hoặc ba cú đấm.

Tấn công bằng những cú đấm đơn cần đa dạng, bởi vì võ sĩ phải tiêu hao nhiều sức lực để thực hiện chúng. Ngoài ra khi thực hiện các đấu pháp phối hợp hai hoặc ba

cú đấm cần lưu ý là cú đấm cuối cùng kết thúc tấn công cần được đánh mạnh.

7. Chuyển từ cự ly trung bình sang cự ly gần

Ta cần thấy rõ là trong những thời điểm khó khăn của trận đấu nếu biết di chuyển và chuyển kịp thời từ cự ly trung bình vào cự ly gần có thể hạn chế được rất nhiều khả năng tấn công của đối phương. Vì thế, khi rơi vào tình huống khó khăn hoặc đã kết thúc đợt tấn công, mà không có khả năng tiếp tục tấn công nữa thì võ sĩ cần tiến vào cự ly gần. Nếu thấy tiến vào cự ly gần lại tạo thuận lợi hơn cho đối phương, thì võ sĩ cần từ cự ly trung bình lùi về cự ly xa. Vấn đề quan trọng là võ sĩ không được để mất thế chủ động ở các cự ly này.

PHỤ LỤC

A. ĐẶC ĐIỂM TÂM LÝ CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN

I. VÀI NÉT VỀ ĐẶC ĐIỂM TÂM LÝ CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN TRONG QUÁ TRÌNH TẬP LUYỆN

Quá trình học tập và rèn luyện của vận động viên đấu quyền Anh thường được thực hiện trong các buổi tập có tổ chức, còn việc tự học đối với vận động viên ít phổ biến, chỉ áp dụng khi vận động viên cần giải quyết một vài nhiệm vụ của quá trình luyện tập. Vì vậy, phần này chủ yếu nói về đặc điểm tâm lý của vận động viên trong các buổi tập luyện có hướng dẫn.

Các buổi học về môn đấu quyền Anh có những nhiệm vụ khác nhau về nội dung và hình thức, các buổi học có thể:

1. Học và hoàn thiện kỹ thuật, chiến thuật.

2. Chuẩn bị về thể lực.

3. Tập luyện nhằm phát triển tố chất (sức nhanh, sức bật, khả năng chịu đựng, kinh nghiệm đánh...). Trong buổi học về kỹ thuật, vận động viên cần tự phân tích, tự

kiểm tra các hoạt động cơ bắp khi đánh đòn, tránh đòn, di chuyển, cố gắng xác định được mối quan hệ giữa các cú đấm với nhau để làm sao nâng cao được hiệu suất thi đấu.

Những buổi học có nội dung chuẩn bị về chiến thuật, cần hướng vào việc phân tích khoảng cách tới đối thủ, các vị trí của đối thủ trên đài, vị trí các phần cơ thể đối thủ, từ đó quyết định hướng hành động.

Những buổi tập có nội dung chuẩn bị sự nhanh nhẹn, vận động viên kiểm tra tốc độ các động tác, suy nghĩ về cách tăng tốc độ.

Trong các buổi học thường có các điều kiện mẫu cho các trận đấu. Càng gần tới cuộc thi đấu thì các điều kiện mẫu càng giống các trận đấu thật: khởi động, thi đấu 3 hiệp x 3 phút, trọng tài đài, các trọng tài chấm điểm, người săn sóc, người xem...

Tâm lý vận động viên được thể hiện và hình thành không những trong các điều kiện trận đấu mẫu, trong các trận đấu tự do và chính thức mà còn thể hiện trong khi thực hiện các bài tập riêng, nhằm dần dần hoàn thiện các phẩm chất về thể lực, kỹ thuật khả năng áp dụng.

Muốn hoàn thiện các phẩm chất về thể lực, sức mạnh, khả năng chịu đựng, sự khéo léo, đòi hỏi vận động viên phải hiểu rõ nhiệm vụ, ý nghĩa bài tập, có ý chí và sức cố gắng lớn lao. Trong đó, tính kỷ luật, kiên quyết dũng cảm, bền bỉ, chủ động, nhanh nhạy giữ vai trò chủ yếu.

Đặc trưng của những kỹ năng về kỹ, chiến thuật trong quyền Anh được thể hiện qua các kỹ năng ở dạng phản xạ phức tạp. Muốn nắm vững kỹ năng chiến thuật cần phải hiểu biết chính xác ý nghĩa và bản chất của chúng, cần chọn các bài tập có tính đặc thù, những bài tập có dụng cụ, phối hợp các động tác, nhanh.

Để nắm vững kỹ năng - kỹ thuật và chiến thuật, vận động viên cần có nhiều thời gian rèn luyện động tác sao cho thoải mái, cơ bắp không bị căng thẳng, tốc độ hợp lý.

Sai sót về kỹ thuật có thể do nguyên nhân tâm lý: không hiểu bản chất động tác, không hiểu cơ cấu của sự vận động, lơ đễnh, e dè, sợ sệt, hồi hộp (do thần kinh bị kích thích). Vì thế, động tác có thể thừa hoặc thiếu tự nhiên, có thể căng thẳng, nặng nề cảm giác nên không phân biệt được cộng tác phức tạp.

Các vận động viên giàu kinh nghiệm cũng phải thường xuyên hoàn thiện kỹ thuật, chiến thuật, nhất là khi đánh ở khoảng cách trung bình càng cần phải kết hợp linh hoạt và nhạy bén các động tác (lừa đối thủ, tấn công, bảo vệ).

Thói quen về động tác sai của vận động viên dễ ảnh hưởng đến việc hoàn thiện kỹ thuật, chiến thuật, làm cho vận động viên thi đấu thiếu linh hoạt, thiếu đa dạng, dễ bị đối thủ phát hiện.

Ngay khi tập với bóng, cũng phải tưởng tượng ra vị trí của đối thủ để di chuyển hợp lý, ra đòn kịp thời.

Có công trình nghiên cứu khoa học đã đi đến kết luận về vận động viên quyền Anh: 80% thể hiện nhất quán về ý chí trong tập luyện cũng như trong thi đấu, còn 20% thể hiện rõ ý chí trong tập luyện nhưng khi thi đấu lại không rõ hoặc mất ý chí.

Bởi thế, vận động viên cần rèn luyện tính chủ động, kiên quyết, vững vàng, kiên nhẫn. Ai nắm vững kỹ thuật, chiến thuật thì chẳng những tập luyện bền bỉ mà thi đấu còn hơn hẳn đối thủ về kỹ thuật và thể lực, dễ khống chế khoảng cách trung bình để nắm ưu thế tuyệt đối, dễ làm chủ trong mọi tình huống.

Rèn luyện phẩm chất phải thường xuyên, trong buổi tập, khi tập một mình, trong thi đấu, và ngay cả trong cuộc sống riêng tư của mình.

Tự luyện tập quyền Anh.

Để học và luyện tập môn quyền Anh có kết quả, vận động viên phải nắm vững các bài tập cơ bản. Ngoài ra vận động viên còn có các buổi tập thêm, bao gồm các bài tập chuẩn bị riêng, chuẩn bị chung (đấm gió, đấm trước gương, đấm bao cát, đấm bóng rắn, bóng hơi, tập quay chùy, tập chạy, ném tạ...). Sự tự luyện tập có hệ thống thể hiện tinh thần trách nhiệm của vận động viên nhằm có được những phẩm chất ý chí ở trình độ cao.

II. ĐẶC ĐIỂM TÂM LÝ TRƯỚC KHI THI ĐẤU VÀ CHUẨN BỊ TÂM LÝ GIỮA HAI HIỆP ĐẤU

1. Đặc điểm tâm lý trước khi thi đấu

Vận động viên có kinh nghiệm thường bắt đầu chuẩn bị cho một giải quyền Anh ít nhất là trước một tháng. Sự chuẩn bị được tiến hành trong các buổi tập luyện, ngoài các buổi tập luyện, cũng như trong quá trình tự tập luyện, và kéo dài cho tới khi kết thúc giải. Sự tham gia thi đấu giải luôn ảnh hưởng tới tâm lý vận động viên, nhất là đối với vận động viên có khả năng đạt được đỉnh cao.

Vận động viên cần đặt ra một số mục tiêu: tổng kết kết quả tập luyện thi đấu, báo cáo trình độ của mình, bảo vệ danh dự của tập thể, của đội, thắng một đối thủ dự kiến, nâng cấp vận động viên, khẳng định uy tín của mình. Trạng thái trước thi đấu phụ thuộc vào trình độ vận động viên, mức độ tự tin vào khả năng đạt được kết quả, vào thời gian vận động viên dành cho sự chuẩn bị, vào loại hình thần kinh của vận động viên, sự đoàn kết, trình độ tổ chức của đội tuyển.

Tầm quan trọng của giải và lực lượng đối phương cũng có tác động không nhỏ tới trạng thái trước khi thi đấu của vận động viên, tác động trực tiếp và mạnh tới đặc điểm tâm lý của vận động viên.

Không vận động viên nào lại không hồi hộp trước khi bước vào thi đấu, ngay cả chính vận động viên có tên tuổi.

Ngay đối với một số nhỏ vận động viên bước lên đài không nhằm giành thắng lợi, không hồi hộp trước trận

đấu, thì cũng bị khích động trước người xem đang reo hò.

Chính do trạng thái kích thích trước thi đấu (lời nói, hình dung ra đối thủ, không khí thi đấu)..., nên trong óc vận động viên xảy ra các phản ứng kìm hãm hoặc kích động. Vì thế, vận động viên bị tác động đến mạch, nhịp thở, trao đổi chất...ảnh hưởng đến ăn, ngủ, nhiệt độ cơ thể, khả năng hoạt động.

Việc thay đổi nơi tập, việc di chuyển đến nơi tổ chức giải thi đấu cũng ảnh hưởng đến trạng thái trước thi đấu của vận động viên.

Bởi vậy, việc chuẩn bị tốt tư tưởng, suy nghĩ cho vận động viên trước trận đấu là rất quan trọng. Huấn luyện viên phải lập kế hoạch sơ bộ về trận đấu, cùng vận động viên xây dựng phương án tối ưu về chiến thuật trên cơ sở phân tích điểm thuận lợi và không thuận lợi.

Việc tìm hiểu kỹ đối thủ (thể lực, đặc điểm kỹ thuật chiến thuật, sự chuẩn bị, ý chí...) góp phần không nhỏ vào việc vạch ra chiến thuật hợp lý cho mình, góp phần đánh thông tâm lý cho mình.

2. Chuẩn bị tâm lý giữa hai hiệp đấu

Trên đài đấu, vận động viên thường có hai khuynh hướng: hoặc đánh giá cao đối thủ- trở nên hoang mang, mất lòng tin, hoặc không đánh giá hết đối thủ - trở nên khinh suất, có thể bị thua trận.

Bởi vậy, huấn luyện viên cần xây dựng cho vận động viên một tâm lý thi đấu tự tin, thoải mái, không chủ

quan, dao động. Chỉ dẫn của huấn luyện viên giữa hai hiệp đấu cần nhẹ nhàng, ngắn gọn, có sức thuyết phục.

Tất nhiên, muốn vận động viên có ý chí thi đấu vững vàng, không phải chỉ làm việc đó trong trận đấu, mà phải làm thường xuyên trong quá trình học tập và rèn luyện của vận động viên.

Trên đài, sự tác động của huấn luyện viên đến tâm lý và hành vi của vận động viên là điều bắt buộc phải có. Có thể nhắc nhẹ nhàng các lỗi mắc phải, có thể khuyên thay đổi chiến thuật, nhưng cũng có thể ra lệnh kiên quyết về động tác, về chiến thuật ở hiệp sau. Vận dụng khéo léo bằng cách gợi nhớ lại kỹ thuật, chiến thuật đã từng tập luyện là cách dễ làm cho vận đọng viên tiếp thu và sử dụng tốt.

Ngoài ra, huấn luyện viên còn trấn an động viên vận động viên cố giành điểm hoặc nhắc nhở vận động viên về những sơ xuất trong tác phong thi đấu, các động tác đơn điệu không có hiệu suất, có thể bị trọng tài nhắc nhở, cảnh cáo.

B. CÁC KHUYNH HƯỚNG CỦA QUYỀN ANH

I. CÁC KHUYNH HƯỚNG QUYỀN ANH SỨC MẠNH, QUYỀN ANH KỸ THUẬT VÀ QUYỀN ANH KỸ THUẬT - SỨC MẠNH

Môn quyền Anh nghiệp dư thế giới (thuộc AIBA) hiện nay có ba khuynh hướng:

Quyền Anh sức mạnh; quyền Anh kỹ thuật, và quyền Anh kỹ thuật - sức mạnh.

1) Quyền Anh sức mạnh: thiên về tấn công, coi nhẹ tự vệ, cố gắng giành chiến thắng bằng sức mạnh của cú đấm, bằng sức bền của thể lực.

Cách thi đấu này gây cảm giác mạnh đôi khi bạo liệt, nhưng không trình diễn được bản chất đẹp của môn quyền Anh.

2) Quyền Anh kỹ thuật: thiên về thay đổi để đánh, đánh nhanh, né tránh nhanh, vừa tự vệ, vừa giành điểm.

Lối đấm này đẹp, nhưng khó gặt hái được kết quả cao nhất (đo ván).

Như đã trình bày từ đầu, quyền Anh là môn thể thao đẹp, dũng mãnh, quyết chiến nhưng lại cao thượng, không hề đánh tiếp khi đối thủ đã gã hoặc chạm sàn.

3) Quyền Anh kỹ thuật - sức mạnh: coi trọng kỹ thuật cơ bản, chiến thuật hợp lý và đa dạng, có những trái đấm "khô" và "đậm".

Thực tiễn của môn quyền Anh ở Việt Nam cũng như trên thế giới, khuynh hướng quyền Anh kỹ thuật - sức mạnh ngày càng thuyết phục được người xem. Kết quả cao nhất của thắng lợi trong đấu quyền Anh là thắng đo ván (KO). Sau một loạt vận động thông minh, uyển chuyển, một loạt cú đấm có ý đồ chiến thuật tinh tế, rõ ràng, vận động viên kết thúc đối thủ bằng cú đấm dẫn đến đo ván, hoặc nằm sàn, hoặc phải xin thua cuộc, thì

khuynh hướng này vừa gây được cảm giác mạnh mẽ, hứng khởi mà hoàn toàn không ghê rợn. Khuynh hướng quyền Anh kỹ thuật - sức mạnh phù hợp với mọi lứa tuổi thi đấu, vừa giúp vận động viên nâng cao được trình độ, vừa góp phần xây dựng quyền Anh trở thành môn thể thao nghệ thuật. Trên thực tế, ở nhiều nước tiên tiến, khuynh hướng này đã chinh phục được cả người xem vốn mặc cảm với môn quyền Anh nhà nghề tàn bạo man rợ. Nhiều nước, theo khuynh hướng đó, đã đưa môn quyền Anh vào chương trình tập luyện trong nhà trường phổ thông, dần dần trở thành môn thể thao quen thuộc, dễ phổ cập.

Ý chí, nghị lực nhanh nhẹn, sức bền, thông minh, tài trí, sức mạnh, quả cảm, chịu đựng, nhân ái...Có thể nói các đức tính đó đã chứa đựng trong khuynh hướng quyền Anh kỹ thuật - sức mạnh, góp phần hình thành các tố chất cao quý, xây dựng nhân cách cao đẹp cho thanh niên, cũng góp phần củng cố tinh thần, tâm lý và hành động trong sáng, dứt khoát cho thanh niên. Chúng ta nên đi theo khuynh hướng quyền Anh kỹ thuật - sức mạnh.

II. PHIẾU THĂM DÒ

Để chuẩn bị cho thi đấu, huấn luyện viên cần nắm được tình hình của đối phương về mọi điều kiện cần cho thi đấu...cung cấp cho các đấu thủ của mình để có phương án tập luyện cho từng đấu thủ. Có nắm vững được như vậy, thì trong thi đấu mới giành được thắng lợi.

Sau đây là phiếu về những khả năng thi đấu mục đích để nghiên cứu, khảo sát, thăm dò đối phương; đồng thời, chuẩn bị một giáo án tập phù hợp với thực tế.

Phiếu về những khả năng thi đấu.

- Họ và tên: ngày khảo sát:
- Ngày sinh Trọng lượng
- Chiều cao: Đơn vị:
- Thuận tay trái - tay phải.
- Khả năng tấn công quyết liệt và bất ngờ.
- Khả năng đấm thẳng bằng tay trái khi bước lên trước.
- Khả năng đấm thẳng bằng tay trái trong phản công trực tiếp khi bước lùi về phía sau.
- Khả năng đấm thẳng bằng tay trái, đón gập.
- Khả năng đấm thẳng bằng tay trái, trả đòn khi bước lùi.
- Khả năng đấm thẳng bằng tay phải trong phản công khi đấm đón.
- Khả năng đấm xốc bằng tay trái vào thân trong phản công.
- Khả năng đấm thẳng tay phải trả đòn khi bước lùi.
- Khả năng đỡ cú đấm thẳng, đấm móc tay vào phải đầu, bằng cách đỡ vai trái kết hợp phản công bằng cú đấm thẳng, đấm móc vào đầu.
- Khả năng thi đấu ở cự ly trung bình.

- Khả năng thi đấu ở cự ly gần.
- Khả năng lừa đối phương.
- Mức độ phản xạ đối với hành động của đối phương.
- Có cú đấm quyết định không (knock - out).
- Cự ly đấm ưa thích.
- Dạng đấu thủ (kỹ thuật, dùng sức, đấu thủ đấm knock - out, đấu thủ phản công).
- Kỷ luật thi đấu (bình thường, hay ôm, sử dụng những cú đấm cấm, dùng động tác đầu nguy hiểm).
- Tính dẻo dai.
- Tính chủ động và cương quyết.

Phiếu này có thể lập thành hai bản: một cho đấu thủ cùng hạng cân, một bản huấn luyện viên giữ để lập chương trình luyện tập cho đấu thủ. Huấn luyện viên lập xong chương trình tập luyện nên có sự góp ý của tập thể huấn luyện viên và của từng đấu thủ trong mỗi hạng cân, sau đó tổng hợp chất lọc thành một chương trình chính thức hoàn chỉnh.

C. MỘT SỐ THUẬT NGỮ TRONG MÔN QUYỀN ANH
(VIỆT - ANH)

Găng quyền Anh	Boxing gloves
Găng tập	Training gloves
Găng thi đấu	Gloves for competiton
Găng đấm bao cát	Bag gloves
Bao cát	Sandy bag
Mũ bảo hiểm	Head guard
Bảo vệ răng	Gum - shield
Vỏ hến (che hạ bộ)	Cup protector
Bóng đàn hồi	Punching ball
Võ đài	Ring
Di chuyển chân	Foot work
Kỹ thuật bật dây võ đài	Using of the ropes
Thế thủ	Guard
Đấm thẳng	Straight blow
Đấm thẳng tay trái	Left straight
Đấm thẳng tay phải	Right straight
Một - hai (đấm thẳng tay trái và thẳng tay phải)	One - two
Đấm vòng (móc)	Hook
Đấm móc trái	Left hook.
Đấm móc phải	Right hook
Đấm móc trái từ trên xuống	Left hook downward
Đấm móc phải từ trên xuống	Right hook downward

Đấm móc chéo dưới lên	Upward hook
Đấm xốc (múc, xúc)	Uppercut
Đấm xốc tay trái	Left uppercut
Đấm xốc tay phải	Right uppercut.
Đấm tạt	Swing
Khoảng cách đánh	Range
Chặn đòn	Blocking
Phản đòn	Counter attack.
Đánh giáp thân	Close fighting
Săn sóc viên	Second
Vận động viên quyền Anh	Boxer
Trọng tài	Referee
Giám định	Judge
Ban giám khảo	Jury
Vận động viên quyền Anh nhà nghề	Professional boxer
Vận động viên quyền Anh nghiệp dư	Amateur boxer
Động tác giả	Feint
Nằm sàn	Knock down
Đo ván	Knock out
Đo ván kỹ thuật	Technical knock out
Truất quyền thi đấu	To disqualify
Ngừng trận đấu	Stop of the boat
Lỗi kỹ thuật	Technical fault.

MỤC LỤC

Trang

QUYỀN ANH - LUYỆN TẬP CƠ BẢN VÀ NÂNG CAO

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

Số 7 Trịnh Hoài Đức Hà Nội; ĐT: 8456155-8437013

Email: nxbtdtt@vnn.vn

Chi nhánh: 48 Nguyễn Đình Chiểu - Quận I.

TP. Hồ Chí Minh - ĐT: 8298378

Chịu trách nhiệm xuất bản

ĐỖ NGỌC MẠCH

Biên tập : QUÝ BÌNH

Sửa bản in : PHẠM HÀ

Trình bày bìa : QUANG DŨNG

Số đăng ký KHXB: 10 - 2007/CXB/161 - 484/TDTT

In 1000 cuốn, khổ 14,5x20,5 tại Nhà In Khoa Học và Công Nghệ 189/89 HoàngHoa Thám - BĐ- HN

In Xong và nộp lưu chiểu tháng 6 năm 2007

QUYỀN ANH

LUYỆN TẬP CƠ BẢN VÀ NÂNG CAO



Giá: 30.000đ